Dincolo de gândirea pozitivă

Dr. Robert Anthony

Dincolo de gândirea pozitivă

Dr. Robert Anthony

Editura EXCALIBUR
București 2008

INTRODUCERE

Acum cincisprezece ani am studiat cărțile semnate de Dr. Robert Anthony. Le-am considerat opera unui geniu. Ele m-au ajutat mai mult decât tot ce am citit ori am făcut în acea perioadă din viața mea.

Și acum cred că volumul *„Formulă avansată pentru obținerea succesului total"* este o capodoperă.

Însă ceea ce m-a influențat cu adevărat a fost un set de benzi de magnetofon numit *„Dincolo de gândirea pozitivă"*.

Fuseseră scrise și apoi înregistrate de Dr. Robert Anthony.

Îmi amintesc cum le ascultam și discutam cu prietenii despre ideile expuse acolo. Ne minunam cu toții de ceea ce aflam.

Acest material dezvăluia realmente secretele universului. Însă viața și-a continuat cursul, iar eu am uitat de acele cărți, de benzi și de Dr. Robert Anthony.

Mi-am schimbat domiciliul de mai multe ori, am trecut printr-un divorț, am scris la rândul meu cărți, am înregistrat materiale care erau opera mea și mi-am văzut de propriul meu drum, încercând să obțin succesul.

Aproape că uitasem de Dr. Robert Anthony, însă nu am uitat niciodată ceea ce învățasem de la Domnia Sa.

Studiindu-i opera, mi-am creat o atitudine mentală pentru succes, care m-a ajutat să devin persoana care sunt astăzi.

Apoi, într-o zi, mi s-a întâmplat ceva extraordinar.

Mi-am deschis e-mailul și am văzut că aveam un mesaj de la cineva care semna cu numele Dr. Robert Antony.

Nu-mi venea să-mi cred ochilor. Eu credeam că murise!

După cum aveam să aflu, era bine, sănătos, și locuia în Australia.

Îmi scria ca să-mi spună că îi plăcuse foarte mult cartea mea *„Spiritual Marketing"*, care avusese mare succes la public.

Vă puteți închipui cât de uluit am fost să aflu toate acestea. Omul a cărui operă o studiasem în urmă cu cincisprezece ani intra acum în viața mea și îmi spunea că îi plac cărțile mele! Mai mult, voia să scriem împreună o carte. Incredibil!

Și chiar am făcut asta! Am scos pe suport electronic cartea *„Spiritual Marketing in Action"*.

Însă partea minunată abia acum urmează. După ce am fost contactat de Dr. Anthony, am scris amândoi o carte și l-am cunoscut. Domnia Sa a făcut ceva care m-a năucit de-a binelea.

Mi-a spus că acea carte care îmi plăcuse așa de mult, *„Formulă avansată pentru obținerea succesului total"*, avea de fapt la bază faimosul set de benzi de magnetofon *„Dincolo de gândirea pozitivă"*.

Apoi mi-a zis că și cartea, și benzile se vânduseră până la ultima. Că lucra pentru a aduce la zi întregul material și că intenționa să publice o nouă ediție a cărții și să înregistreze versiunea actualizată din *„Dincolo de gândirea pozitivă"*.

După aceea, m-a întrebat dacă aș fi interesat să o înregistrez. Vă vine să credeți? Viața e plină de miracole.

Așa că iată-mă-s, Joe Vitale, individul care a avut șansa unică de a înregistra cele mai utile învățături care s-au scris vreodată despre cum să te ajuți singur.

Acesta este materialul care le-a plăcut atât de mult oamenilor încât cumpărau mai multe exemplare o dată și le împărțeau familiei și prietenilor. Acesta este materialul care mi-a schimbat viața. Este cu adevărat Sfântul Graal al autoperfecționării. Nădăjduiesc că o să vă aducă la fel de multe foloase cum mi-a adus mie!

Dr. Joe Vitale

BINE AȚI VENIT!

Sunteți pe cale să porniți într-o călătorie care ar putea să vă schimbe viața în profunzime. În această carte vă pun la dispoziție o modalitate practică, simplă și clară, pentru a obține tot ceea ce doriți.

Tot ceea ce veți afla are la bază tehnici psihologice și metafizice confirmate, și principii de obținere a succesului vechi de când lumea.

Dar oare aceste tehnici și principii chiar funcționează? Pentru că vă respect inteligența, nu o să vă spun pur și simplu că da, ele funcționează, și apoi să mă aștept să mă credeți pe cuvânt. Singura dovadă că aceste tehnici și principii funcționează o reprezintă rezultatele pe care le veți obține voi înșivă, *dacă le puneți în practică*. Eu pot să vă vorbesc *despre* ele, însă nimic nu vă va convinge mai mult decât dacă le folosiți voi și vedeți la ce rezultate ajungeți.

Cu toții am cumpărat cărți și programe audio din domeniul ajutorului personal sau am participat la seminarii care trebuiau să ne îmbunătățească performanțele și să ne schimbe viața. După ce le-am parcurs, am fost foarte motivați, și chiar am făcut o serie de schimbări temporare, însă după câteva zile, sau săptămâni, ne-am întors de unde am plecat.

De ce? Pentru că toate aceste cărți, programe și seminarii nu ne învățaseră cum să facem schimbări permanente și de durată. Soluțiile seamănă de multe ori cu glazura care acoperă o prăjitură arsă. Oricât de apetisant ar arăta glazura, trebuie să ne confruntăm cu ceea ce este sub ea.

Glazura este gândirea pozitivă, iar prăjitura o reprezintă crezurile noastre ineficiente care ne împiedică să obținem rezultate pozitive.

Această carte vă prezintă modalități prin care puteți obține rezultate pozitive, puteți să vă transformați ideile și visurile în realitate. Dacă sunteți în căutarea unei cărți care să vă inspire cu mici doze de gândire pozitivă, presărată cu istorii de caz cât mai pitorești care ocupă un timp și spațiu prețioase, determină ca această carte să nu fie potrivită pentru voi.

Dacă, dimpotrivă, căutați o metodă simplă și clară care merge **dincolo de gândirea pozitivă**, atunci această carte vă va fi de un real folos.

Aveți în mâini o formulă dovedită pentru succes, care vă permite să mergeți **dincolo de gândirea pozitivă**, pentru a obține rezultatele pe care le doriți. E nevoie de implicare din partea voastră, dar la sfârșit veți vedea că a meritat fiecare minut pe care l-ați dedicat acestui studiu!

Mă simt privilegiat că am ocazia să vă împărtășesc aceste informații.

Acum, dacă sunteți pregătiți, să începem călătoria noastră!

CAPITOLUL I

GÂNDIRE POZITIVĂ – GÂNDIRE NEGATIVĂ – GÂNDIRE CORECTĂ

Primul pas pentru a realiza schimbări permanente şi de durată în viaţa voastră este să înţelegeţi diferenţa dintre gândirea „pozitivă", gândirea „negativă" şi gândirea „corectă".

Să ne imaginăm un individ care se aşază la pian cu intenţia de a cânta. În cântecul lui nu există armonie, echilibru sau acord pentru că loveşte clapele anapoda.

Într-un final, acest individ nu mai suportă dizarmonia, lipsa de plăcere şi de bucurie din muzica lui, şi hotărăşte să meargă la un profesor.

Profesorul îi spune: „Ai capacitatea de a interpreta, dar pentru asta e nevoie să înţelegi muzica".

Fiecare dintre noi are capacitatea de a interpreta jocul vieţii cu echilibru, armonie şi bucurie, dar trebuie să cunoaştem regulile şi principiile acestui joc.

Viaţa funcţionează conform principiilor şi legilor fizicii. Dacă nu ar fi aşa, nu aţi putea să pilotaţi un avion, fiindcă nu ar exista gravitaţie, nu ar exista electricitate, şi unu plus unu nu ar fi egal cu doi.

Legile universului sunt solide.

O lege universală este nu numai solidă, ci şi stabilă. Vă puteţi baza pe ea, şi va funcţiona de fiecare dată.

În esenţă, Universul nu vă va dezamăgi niciodată.

Pentru el nu contează cât sunteţi de bătrân sau de tânăr, cât de scund, de gras, de slab sunteţi, nu contează ce religie şi naţionalitate aveţi, nu contează dacă sunteţi bărbat sau femeie. Puterea, Forţa sau Energia este neutră, şi noi o direcţionăm prin ideile şi crezurile noastre.

Toate acestea înseamnă că, în univers, cuvântul vostru este lege. Însă trebuie să cunoaşteţi, aceste legi. Fără o înţelegere a legilor, prin ignoranţă, nu puteţi crea ceea ce doriţi.

Legea fundamentală, căreia i se supun toate celelalte legi, este legea cauzei şi a efectului, potrivit căreia efectul sau rezultatul oricărei situaţii trebuie să corespundă cauzei. Cauza este întotdeauna o idee sau un crez. Un alt mod de a descrie legea cauzei şi a efectului este exemplul cu semănatul şi culesul, sau acţiunea şi reacţiunea. Sau, în context modern, *„Ideile mele se concretizează în rezultatele mele"*.

Legea cauzei şi a efectului este impersonală, aşa cum e lumina soarelui. Dacă staţi la soare, primiţi căldura şi vă bucuraţi de efectele benefice ale razelor solare. Dacă staţi la umbră, vi se pare că soarele nu străluceşte asupra voastră. Dar cine v-a mutat la umbră? Cine v-a aşezat în întuneric? Adevărul este că suntem în întuneric din cauza ignoranţei noastre.

Problema ignoranţei

Repet, legea cauzei şi a efectului este *impersonală*. Tocmai de aceea întâlnim atât de mulţi oameni care în străfundul lor sunt buni, şi totuşi au atât de multe probleme şi nenorociri în viaţă. Cândva, pe parcursul vieţii, o asemenea persoană a aplicat sau a înţeles greşit legea. Nu înseamnă că este un om rău, nu înseamnă că nu este o persoană iubitoare. Înseamnă că, din ignoranţă sau din cauză că a înţeles greşit, acea persoană a folosit greşit legea. Este valabil pentru toate legile naturale. De pildă, aerodinamica sau gravitatea nu vă omoară, însă neînţelegerea rolului ei o poate face, chiar dacă sunteţi o persoană blândă, iubitoare, pozitivă.

Universul este ca un râu care curge. Lui nu-i pasă dacă sunteţi fericit sau trist, bun sau rău, el continuă să curgă. Unii oameni se

duc la râu şi plâng. Alţii se duc la râu şi sunt fericiţi, dar râului nu-i pasă, el continuă să curgă. Noi putem să îl folosim, putem să ne bucurăm de el, sau, dimpotrivă, putem să ne aruncăm în el şi să ne înecăm. Râul continuă să curgă, fiindcă este impersonal. La fel este şi Universul. Universul în care trăim ne poate susţine sau ne poate distruge. Modul în care interpretăm şi aplicăm legile este cel care determină efectele sau rezultatele noastre.

Noi recepţionăm doar ceea ce mintea noastră este capabilă să accepte. Putem să ne ducem la râul vieţii cu linguriţa, în vreme ce altul poate să vină cu cana, cu găleata sau cu butoiul. Abundenţa râului este întotdeauna acolo şi ne aşteaptă. Conştiinţa noastră, ideile, cadrul de referinţă şi sistemul de crezuri sunt cele care hotărăsc dacă ne ducem la râu cu linguriţa, cu cana, cu găleata sau cu butoiul.

Dacă modul nostru de gândire este unul sărăcit şi ne-am dus la râu doar cu linguriţa, s-ar putea să blestemăm puţinul pe care îl avem în ea, ori să-i blestemăm pe cei care au mai mult decât noi. Reţineţi însă – ceea ce blestemăm ne va blestema la rându-i. Râul este acolo, mustind de abundenţă. Putem să venim la râul vieţii cu o linguriţă, cu o găleată sau cu un butoi oricând dorim. Depinde de noi ce luăm din râul vieţii. Singura limitare se află în mintea noastră. Adevărul este că putem avea tot ce dorim dacă renunţăm la crezul că nu putem obţine acel lucru. Este cât se poate de simplu.

Crezurile devin limitări

Toate experienţele noastre ne-au condus să credem anumite lucruri despre noi înşine. Nu contează dacă aceste crezuri sunt adevărate sau nu, dacă noi le acceptăm ca adevărate, ele sunt adevărate pentru noi.

Dacă spunem un cuvânt suficient de mult, el va deveni lege în univers.

Rostiţi-vă cu destulă convingere limitările, şi vi le-aţi însuşit

Indiferent dacă aceste crezuri ale voastre sunt reale sau complet nebunești, dacă voi le acceptați, viața voastră va decurge în conformitate cu ele.

Odată ce am acceptat o idee, înseamnă că i-a venit timpul și nimic nu o poate schimba.

Dacă am acceptat o idee de lipsă și de limitare, acelei idei i-a venit timpul. Nu putem face nimic în privința ei, decât să ne răzgândim.

Dacă plantați o sămânță, ea va crește. Dacă semănați o sămânță de roșie, veți obține o roșie.

Roșia nu se va răzgândi să devină castravete doar pentru că s-ar gândi că un castravete e mai bun pentru voi.

Solul o să vă dea roșii atât timp cât continuați să le plantați, chiar dacă voi sunteți alergici la roșii.

Analizați crezurile care formează fundamentul vieții voastre. Suntem plini de crezuri pe care le-am adunat de-a lungul anilor – atitudini, idei, opinii și condiționări. Suntem atât de plini de ceea ce știm, încât atunci când ne confruntăm cu o provocare, ne revoltăm și deseori gândim: „Să nu-mi spui nimic nou. Eu am crezurile mele, și să nu îndrăznești să încerci să mi le schimbi. M-am bazat pe ele toată viața. Acum vii tu și îmi spui că e posibil să mă fi înșelat. Nu vreau să te ascult".

Așadar, noi trăim cu un set de crezuri numit religie, un set de crezuri numit politică, un set de crezuri despre noi înșine, un altul despre ce gen de oameni ne plac sau nu ne plac, și câte un set de crezuri despre orice altceva.

Multe dintre lucrurile în care credem – acumulate din experiențe trecute, de la grupuri sau indivizi – nu sunt adevărate, dar ele sunt lucrurile pe care ni le-am imaginat ca adevărate din nevoia de a supraviețui.

Cum dorința de a supraviețui și dorința de certitudine sunt puternice, noi creăm reguli cu privire la natura vieții și la modul în care ea se desfășoară, iar aceste reguli se transformă în crezuri. Din nefericire, aceste crezuri pot să devină și limitări.

CAPITOLUL 1

Eliberați-vă de crezurile greșite

Adevărul esențial este că putem avea succes doar în măsura în care suntem dispuși să renunțăm la crezurile greșite. Când traversăm perioade de boală, eșec sau lipsuri, de multe ori aceste lucruri se întâmplă din cauza limitărilor care există în mintea noastră.

Trist este că, deși știm că viața noastră nu merge în anumite privințe, ne este frică de schimbare. Suntem blocați în zona noastră de confort, oricât de autodistructivă ar fi ea. Singura modalitate de a ieși din această zonă de confort și de a ne elibera de probleme și limitări este să ne simțim inconfortabil. Sentimentul libertății personale este direct proporțional cu volumul de adevăr pe care suntem dispuși să-l acceptăm fără să dăm bir cu fugiții.

Trebuie să încetăm să ne mințim singuri, să nu mai dăm vina pe alții, să nu mai evităm să luăm decizii neplăcute și să admitem că e posibil să fi acceptat crezuri limitatoare care reprezintă cauza directă a evenimentelor din viața noastră. Nu înseamnă că trecem de la gândirea negativă la gândirea pozitivă. Înseamnă că ne îndreptăm către „gândirea corectă", adică suntem pe punctul de a cunoaște adevărul absolut despre cine suntem și despre relația noastră cu viața.

Gândirea corectă, care este bazată pe Adevăr, nu pe iluzii, reprezintă fundamentul tuturor celorlalte tipuri de gândire. Gândirea pozitivă și gândirea negativă sunt filtrate prin sistemul nostru de crezuri. Gândirea corectă înseamnă să conștientizezi adevărul sau realitatea oricărei situații.

Cunoașterea adevărului vă eliberează

Încercați întotdeauna să cunoașteți adevărul indiferent de situația în care sunteți implicați. Căutați dincolo de sistemul de crezuri pe care îl aveți în prezent și întrebați-vă Sinele Superior: „Care este adevărul despre această situație"? Sinele Superior vă

va dezvălui de fiecare dată adevărul, dacă sunteți pregătiți să-l auziți. Atunci când acționați pe baza acelui adevăr, folosiți gândirea corectă. Nu înseamnă că sunteți pozitivi sau negativi, pur și simplu sunteți voi înșivă. Iar când sunteți voi înșivă, adică îi permiteți Sinelui Superior să vă dezvăluie adevărul, fiecare situație în care sunteți implicați se va rezolva perfect și de la sine. Poate sună a magie, dar este doar legea în acțiune a cauzei și efectului.

Punctul de pornire pentru a avea succes

Scopul marilor învățători din toate timpurile a fost să ne ajute să conștientizăm că noi suntem cei care ne creăm propria realitate. Mai mult, că suntem responsabili pentru tot ceea ce ni se întâmplă în viață. Asta include binele, răul și urâtul.

Dacă noi credem că cineva sau ceva din afara noastră este cauza problemei noastre, întotdeauna vom căuta soluția în afara noastră. Pentru a găsi răspunsurile la problemele noastre, trebuie să începem să ne privim într-un mod nou, care să ne facă să vedem oamenii și evenimentele dintr-o altă perspectivă. Lumea exterioară este, în multe privințe, o copie a lumii noastre interioare. Trebuie să înțelegeți acest lucru. Câți oameni cu probleme cunoașteți care nu au dat nici cea mai mică atenție acestui aspect? Oricât am fi de hotărâți, oricâtă voință, inspirație sau motivație am avea, problemele noastre nu se vor rezolva dacă vom căuta răspunsurile în afara noastră.

Legea atracției

Totul ajunge la noi printr-o lege elementară a fizicii:
LUCRURILE CARE SE ASEAMĂNĂ SE ATRAG!
Este vorba despre legea atracției.
Legea atracției, ca toate legile naturale, operează cu precizie matematică.

Este imparțială și impersonală, ceea ce înseamnă că acționează și atunci când vreți, și atunci când nu vreți.

Nu are nicio legătură cu personalitatea voastră, convingerile voastre religioase, cu faptul că sunteți o persoană „bună" sau „rea", sau cu orice altceva. Nimeni nu se poate sustrage acestei legi. Este o lege determinantă, la fel de reală precum legea gravitației.

Înainte să fie identificată legea gravitației, nimeni nu știa că există, deși toată lumea era influențată de ea. Așa se întâmplă și cu legea atracției. Mulți oameni nu sunt conștienți de mecanismele prin care acționează, dar ea ne afectează pe toți.

Nu trebuie să știți cum acționează legea gravitației ca să nu plutiți în spațiu. La fel, nu trebuie să știți cum acționează legea atracției pentru ca ea să funcționeze în viața voastră.

Poate că nu v-ați dat seama până acum, dar tot ce experimentați în viață este invitat, atras și creat chiar de voi. Nu există excepții. S-ar putea ca acest lucru să nu fie un motiv de bucurie, dacă viața voastră nu decurge așa cum doriți. Și, cum mulți dintre noi nu suntem prea mulțumiți de ceea ce am creat în viața noastră, am devenit maeștri neîntrecuți în a atrage un număr uriaș de circumstanțe cu care de fapt am prefera să nu ne confruntăm.

Mintea atrage tot ceea ce îi este familiar. Mintea speriată atrage experiențe înfricoșătoare. Mintea confuză atrage și mai multă confuzie. O minte bogată atrage și mai multă bogăție.

Întrucât atragem lucrurile la care ne gândim, este firesc să conștientizăm tiparele de gândire care există în subconștient și care ne controlează viața.

Aveți întotdeauna „dreptate"

Funcția elementară a subconștientului este să urmeze instrucțiunile conștientului. El realizează acest lucru „demonstrând" că tot ceea ce crede conștientul este adevărat. Cu alte cu-

vinte, sarcina subconştientului este să dovedească că întotdeauna conştientul are „dreptate".

Prin urmare, dacă voi credeţi că nu puteţi fi, nu puteţi face sau nu puteţi avea ceva, subconştientul va crea circumstanţele şi va găsi oamenii care să vă demonstreze că aveţi „dreptate". Subconştientul funcţionează ca pilotul automat al unui avion. Dacă pilotul automat este setat pe direcţia est, puteţi să acţionaţi comenzile manual, şi să vă îndreptaţi spre nord. Însă imediat ce renunţaţi la comanda manuală, pilotul automat, care a fost programat să meargă spre est, va prelua controlul avionului, şi veţi zbura spre est.

Subconştientul vostru nu schimbă realitatea lumii înconjurătoare.

El doar filtrează informaţia pe care i-o prezentaţi pentru a vă susţine crezurile sau imaginea pe care o aveţi în minte. De exemplu, dacă voi credeţi că afacerea merge rău, sau că nu există oportunităţi noi pentru afacerea voastră, subconştientul va ignora orice nouă oportunitate care v-ar putea îmbunătăţi afacerea, scoţând în evidenţă doar problemele care susţin crezul vostru că lucrurile merg prost sau că nu există oportunităţi noi.

Subconştientul vostru nu poate gândi pentru el însuşi. El va atrage către voi doar acele lucruri care sunt conforme cu crezurile voastre cele mai profunde.

Nici mai mult, nici mai puţin. Dacă nu cunoaşteţi acest adevăr şi nu realizaţi că vă creaţi singuri realitatea pe baza propriilor voastre idei, veţi simţi că nu aveţi puterea de a vă schimba viaţa în bine şi că sunteţi victima oamenilor, circumstanţelor şi condiţiilor.

Dacă vă acceptaţi ca o fiinţă lipsită de putere, veţi căuta ceva sau pe cineva din afară pentru a vă îndeplini dorinţele. Când veţi înţelege că tot ce vă doriţi poate fi creat prin mintea voastră, prin folosirea gândirii corecte, care nu este de fapt decât gândire clară, veţi ajunge la concluzia că doar voi puteţi să vă oferiţi lucrurile pe care vi le doriţi.

CAPITOLUL I

Aveți încredere în puterea voastră creatoare

Pentru a crea ceea ce vă doriți, trebuie să aveți încredere în Puterea din interiorul vostru. Însă, când vi se spune să aveți încredere în puterea din interiorul vostru, puteți să veniți și să ziceți: „Uitați-vă la foametea din lume, uitați-vă la bolile, războaiele și nelegiuirile care se întâmplă în lume. Îmi spuneți mie să am încredere în această Putere? Dacă această Putere ar exista, de ce ar permite astfel de lucruri"?

Ei bine, adevărul este că ea nu *permite* să se întâmple nimic. Reamintiți-vă, am spus că această Putere este *neutră*. Ea este pur și simplu Puterea Creatoare, este forța impersonală a vieții. Putem să folosim această Putere, sau Forță Vitală, pentru a crea tot ceea ce ne dorim în viață. Chiar dacă facem alegerile din ignoranță, nu contează, ea ne va susține în ignoranța noastră până când vom învăța de pe urma ei. *Efectul se va conforma întotdeauna cauzei.* Dacă suntem într-un șanț, înseamnă că Puterea ne susține să fim în acest șanț. Dacă viața noastră este încununată de succese, înseamnă că Puterea ne susține în acest sens. Totul este rezultatul propriilor noastre idei.

Gândirea direcționează puterea

Am afirmat mai înainte că *ideile noastre se concretizează în rezultatele noastre*. Altfel spus, *primiți după cum credeți*, nu după cum doriți. Există o mare diferență între cele două. Atunci când gândiți, universul se mișcă. Aceasta înseamnă că atunci când introduceți o idee în univers, în viața voastră apar oameni, locuri și lucruri pentru a vă împlini acea idee. Când gândim, efectiv facem ca lucrurile să se întâmple.

Uitați-vă ce a făcut această Putere în univers. Uitați-vă peste tot în jurul vostru, și veți vedea toate creațiile minunate, infinite la număr. Vestea cea mai bună este că aceeași Putere se află și în voi. Cu cât sunteți mai deschiși, mai sensibili și mai receptivi

la această Putere, cu atât viața voastră va fi mai împlinită și mai frumoasă. Dacă acest lucru este adevărat, atunci cum lucrează această Putere? Noi, toți, suntem utilizatori indirecți ai acestei Puteri. Dați-mi voie să vă explic.

Când v-ați pornit mașina astăzi, ce ați avut de făcut? A trebuit să răsuciți cheia în contact, lucru care a pornit un motor mic, care, la rândul lui, a pornit motorul principal. Electromotorul a fost acționat de electricitate. Dar care a fost *sursa directă* a acestei electricități? A fost bateria? Nu. O baterie nu este o sursă independentă. Ea trebuie încărcată. Sinele vostru Superior este de fapt o baterie interioară a cărei sursă de putere sau de energie este universul.

Ea stochează apoi această putere pentru ca voi să o folosiți în scopuri creatoare.

În fizică există legea lui Ohm, care afirmă că I = U/R. I este curentul electric de care are nevoie un aparat la locul unde îl veți băga în priză. De exemplu, I este curentul electric necesar pentru a pune în funcțiune prăjitorul vostru de pâine.

Puterea disipată de aparat este rezultatul lui U2, tensiunea sursei, împărțit la R, care e rezistența pe care tensiunea o întâlnește atunci când intră în aparat. Acum, să presupunem că linia de înaltă tensiune care deservește clădirea unde locuiți are 750 000 V, dar tensiunea intră în casa voastră la 110-200 V, pentru a vă acționa aparatele electrice. Pentru a face acest lucru, se folosesc transformatoare pe linia de tensiune, care să reducă tensiunea ce intră în casa voastră, astfel încât să o facă nepericuloasă pentru aparatele electrocasnice.

La fel se întâmplă cu Puterea care vă stă la dispoziție. Aveți în interior Puterea Absolută a Universului, dar ea dispune totodată de o Înțelepciune Infinită care poate fi comparată cu un transformator.

În timp ce Sinele nostru Superior este conectat la Puterea Absolută a Universului, această Putere are totodată suficientă înțelepciune pentru a intercala câteva transformatoare care

ne protejează, astfel încât să nu luăm mai multă energie decât suntem pregătiți să primim, și să ne ardem.

Ei bine, dacă ați dori să atrageți în interiorul vostru mai multă energie, ce ați face?

Ar trebui să creați mai puțină rezistență și să schimbați conexiunile pentru a face față fluxului suplimentar de energie.

Cum să aveți mai multă putere

Această Putere este asemeni apei din exemplul anterior, în sensul că pentru a transporta cantități mai mari este necesar un recipient mai mare. Nu vă puteți aștepta ca, pe motiv că Sinele vostru Superior este conectat la Puterea, Inteligența și Înțelepciunea Absolute ale universului, puteți pur și simplu să activați această energie, fiindcă, dacă ați face-o, v-ați dezintegra imediat. Prin urmare, pentru ca viața noastră să funcționeze și să profităm cât mai mult de pe urma acestei energii, trebuie să construim un canal mai mare prin care să curgă Inteligența Creatoare. Pentru a lărgi acest canal, trebuie să ne extindem propria conștiință. Ca să ne extindem conștiința, trebuie să ne dezvoltăm ideile și crezurile pe care le avem despre noi înșine și despre legătura noastră cu această Putere. Când facem acest lucru, începem să experimentăm mai mult din această Putere Absolută, iar capacitatea noastră de a crea se dezvoltă foarte mult.

Suntem, și eu, și voi, ființe creatoare, și avem întotdeauna capacitatea de a crea mai mult. De fapt, chiar creăm tot timpul, conștient sau nu. Dacă știm cine suntem și cunoaștem procesul prin care ne putem spori puterea interioară, putem începe să aducem creația din noi de la nivelul inconștient la cel conștient.

Când începem să creăm la nivel conștient, suntem capabili să facem alegeri.

Când creăm la nivel inconștient, nu putem face alegeri.

Auzim deseori că avem „puterea de a alege", dar lucrurile nu stau chiar așa. Este eronat să spui că un individ alege o relație

disfuncțională, alege să aibă probleme financiare sau alege orice altă situație negativă din viața lui. Cea mai mare parte din timp noi operăm în modul „default", care este bazat pe condiționările din trecutul nostru.

Alegerea implică să fii conștient. Dacă nu ești conștient, nu poți să faci alegeri conștiente. Acționezi în modul „default" sau pe sistemul „pilot automat". Modul „default" este modul prin care supraviețuim. Mintea preia controlul fără ca măcar să fim conștienți de ceea ce se întâmplă.

Alegerea începe atunci când încetezi să te mai identifici cu tiparele condiționate din trecut. Până nu atingi acest punct, ești inconștient. Adică ești constrâns să gândești, să simți și să acționezi în anumite moduri, după cum te condiționează mintea. Când putem face alegeri, nu mai suntem victime ale propriilor reacții inconștiente.

Dacă gândirea noastră negativă inconștientă nu ne susține pentru a obține ceea ce ne dorim, în loc să încercăm să o eliminăm, tot ce avem de făcut este să ne concentrăm asupra „gândirii corecte". „Gândirea corectă" este un tipar mental bazat pe adevăr. Adevărul, prin însăși natura lui, trebuie să fie întotdeauna „corect".

Nu există evoluție fără insatisfacții

Sinele vostru Superior știe întotdeauna ce este cel mai bine pentru voi. Tot ce trebuie să faceți este să afirmați că doriți ceva mai bun decât aveți în acest moment. Și să fiți conștienți că *nu există evoluție fără insatisfacții*. Este important să trăim în prezent și să acceptăm „ceea ce este", dar este important și să evoluăm din stadiul în care ne aflăm.

Studiați-vă cu mare atenție insatisfacția, căci ea vă va spune ceva despre voi înșivă. Viața voastră este un tablou în continuă schimbare. Ce veți picta în el? Veți picta lipsuri și limitare? Dacă faceți asta, tabloul vostru va reflecta lipsuri și limitare.

CAPITOLUL I

Sunteți înlănțuiți de limitările voastre?

Ați mers vreodată la circ, și ați observat cum elefanții adulți sunt legați de un stâlp de lemn doar cu o funie subțire, în vreme ce puii de elefant au un lanț gros în jurul picioarelor, legat de un stâlp lung de metal adânc înfipt în pământ? Se procedează astfel fiindcă puii de elefant trebuie legați bine atunci când sunt foarte mici, ca să nu încerce să scape.

Dacă stâlpul este suficient de bine înfipt în pământ, iar lanțul, suficient de puternic, puiul de elefant nu va putea să se elibereze. Până la urmă, va veni ziua când elefantul va înceta să mai tragă de lanț și nu va mai încerca niciodată să scape. Atunci, cineva înlocuiește stâlpul din metal cu unul din lemn, fiindcă știe că acum elefantul a fost condiționat să creadă că nu mai poate scăpa. Creându-ne propriile limitări prin sistemul nostru de crezuri, noi facem exact același lucru. Devenim limitați nu de realitate, ci de realitatea pe care o percepem noi.

Am avut odată un motan care părea să creadă că nu e în stare să sară în locuri înalte, așa că nici măcar nu încerca. Îmbătrânind, a devenit senil, și pur și simplu a uitat că nu știa să sară. Într-o zi, când am venit acasă, motanul stătea pe cel mai înalt raft al bibliotecii. Răsturnase toate cărțile și obiectele de artă. Vedeți voi, motanul, în senilitatea lui, uitase ce nu putea să facă! Ce s-ar întâmpla dacă am deveni senili într-un mod pozitiv? E posibil să uităm și noi toate lucrurile pe care nu le putem face, și pur și simplu să le facem.

Înțelegeți regulile vieții

Se cuvine să înțelegeți că dacă viața voastră nu se desfășoară așa cum vă doriți, acest lucru se întâmplă din cauză că ați acceptat crezuri false, care vă împiedică să fiți tot ceea ce puteți fi.

Din păcate, majoritatea oamenilor de pe această planetă se simt blocați.

Când privim lumea, şi vedem câtă suferinţă, câte necazuri şi câtă sărăcie există, când vedem atâţia oameni bine intenţionaţi care trăiesc în lipsuri, lumea pare nebună.

Vedem oameni care se dau bătuţi, care cred că trebuie să ia de la alţii pentru a avea ei înşişi.

Rareori căutăm în interiorul nostru răspunsuri la toată această confuzie. Rareori individul caută cu adevărat să înţeleagă care sunt regulile vieţii. În consecinţă, ca urmare a ignoranţei noastre vizavi de noi înşine şi de viaţă, ne agităm, ne luptăm şi ne opintim pentru a obţine ceea ce ne dorim. Dar nu ajungem nicăieri.

Cum jucaţi jocul vieţii

Vedeţi voi, viaţa este un joc. Unii oameni joacă jocul eforturilor intense. Alţii, pe cel al bolii. Alţii joacă jocul sărăciei. Există oameni care joacă jocul de a avea tot timpul dreptate, alţii joacă jocul de a întârzia. Sunt însă şi oameni care joacă jocul fericirii, al abundenţei şi al sănătăţii.

Este foarte important să înţelegem că fiecare individ joacă un joc pe care el singur şi l-a ales, şi că niciun joc nu este în mod necesar mai bun decât altul. Dacă jocul nu ne-ar aduce o recompensă oarecare, nu l-am mai juca.

Analizaţi-vă propria viaţă. Încercaţi să simţiţi satisfacţia secretă de a nu fi pe deplin stăpân pe viaţa voastră. Ce gen de satisfacţie secretă poate fi în faptul de a te simţi victimizat? Cum poate cineva să se bucure când se simte slab, sărac sau neadecvat? Răspunsul constă în recompensa sau în câştigul pe care le obţinem. De exemplu, dacă jucaţi jocul celui slab, ceilalţi vor trebui să vă iubească, să aibă grijă de voi şi să vă protejeze. Este maniera absolută de a atrage atenţia cuiva. Dacă jucaţi jocul de a fi indecis tot timpul şi îi lăsaţi pe alţii să decidă în locul vostru, atunci nu veţi putea fi învinuit dacă faceţi vreo greşeală. Cu alte cuvinte, dacă vă ţineţi ambele mâini legate la spate, atunci vă puteţi aştepta ca altcineva să aibă grijă de voi. Jucând permanent

jocul neajutorării, de fapt îi controlați pe alții. Puterea oamenilor „fără putere" este remarcabilă. Ei sunt buni în a-i determina pe alții să joace rolul pe care li l-au scris.

Gândiți-vă la valoarea câștigului pe care îl obțineți.

De exemplu, când sunteți bolnav. Gândiți-vă ce câștigați fiind bolnav. Poate că veți spune: „E o dovadă de insensibilitate și cruzime! Nu știi prin câte trebuie să trec." Nu, nu este o cruzime. Cruzime este să ignori acest lucru. Ceea ce faci tu este să arăți că boala ta are mai multă putere decât tine în a-ți hotărî destinul. Întrebarea este: *Cine* îi conferă bolii o asemenea putere?

Dacă experimentați boala, analizați-o un pic. Nu vă dați singur sentința. Lăsați boala să vă vorbească. Fiți conștienți că tot ce se întâmplă în corpul vostru începe în mintea voastră. Boala reprezintă reacția minții față de corp. Întrucât corpul este un mecanism de feedback al minții, el vă va înștiința întotdeauna despre ceea ce se petrece în conștiința voastră la nivel emoțional. Lăsați-vă corpul să vă învețe.

Este interesant că în societatea noastră este normal să cheltuiți 50 000 $ pentru a trata un atac de cord, dar ce ar spune oamenii dacă ați cheltui aceeași sumă doar pentru a vă distra? Ar gândi că sunteți nebuni, și probabil că v-ar disprețui. Se pare că prioritățile noastre s-au dat peste cap. Poate că dacă am cheltui 50.000 $ pe distracții, nu s-ar mai înregistra atâtea atacuri de cord! Gândiți-vă puțin: să te distrezi este anormal, dar să ai dureri este normal.

Așteptarea este o capcană

De ce așteptăm să fim sănătoși, să fim fericiți, să fim în viață, să fim bogați, să începem o nouă afacere, să ne îndrăgostim, să comunicăm, să clarificăm relațiile pe care le avem? Așteptarea este o capcană. Noi așteptăm ca rata dobânzilor să scadă, așteptăm ca economia să se redreseze, așteptăm ca cineva să se schimbe, așteptăm să treacă vacanța înainte să începem un regim de slăbire. Întotdeauna va exista un motiv de așteptare.

Ce se întâmplă dacă ajutorul nu apare?

Am cunoscut o tânără frumoasă şi inteligentă care avea toate motivele să trăiască, totuşi a încercat de mai multe ori să se sinucidă cu alcool şi droguri. Ştiţi de ce? Simţea în permanenţă că din viaţa ei lipseşte ceva.

Nu ştia că stătea în puterea ei să-şi facă viaţa aşa cum şi-o dorea. Aştepta pe cineva care să o facă fericită, dar acea persoană miraculoasă nu a apărut niciodată.

Dorinţa de a avea pe altcineva care să ne aducă fericirea, sau crezul că noi putem oferi fericire altor persoane, constituie motivaţia nenumăratelor schemele sociale şi organizaţii pentru o lume mai bună.

Iluzia noastră majoră este că putem construi o societate care să funcţioneze la un nivel psihologic şi spiritual superior nivelului la care se află în prezent conştiinţa noastră. Mulţi oameni ne îndeamnă să militäm pentru o societate mai bună sau pentru o lume mai bună.

E o mare greşeală. Dacă nu putem crea nimic superior nivelului nostru de conştiinţă, societatea per ansamblu nu are cum să funcţioneze mai bine.

Sistemele societăţii care au ca scop schimbarea socială nu fac decât să adauge o nouă povară peste cea veche. Mintea noastră supraîncărcată nu ştie cum să procedeze cu toate schemele sociale cu care suntem bombardaţi.

Dar, în disperarea noastră de a îmbunătăţi situaţia, mintea ne obligă să căutăm un sens nonsensului.

Problema este că noi încercăm să „îndreptăm greşelile" lumii din exterior către interior.

Încercăm să îmbunătăţim lumea schimbând doar condiţiile exterioare.

Din păcate, această abordare din exterior către interior este sortită eşecului, fiindcă acţionăm asupra efectului, în loc să acţionăm asupra cauzei.

CAPITOLUL I

Schimbarea din interior către exterior

Este necesar să ne amintim nouă înşine şi fiecărui individ de pe această planetă că putem şi trebuie să schimbăm lumea din interior către exterior. Avem dovezi copleşitoare că abordarea din exterior către interior nu dă rezultate. Soluţia pe termen lung pentru a contracara sărăcia, lipsurile şi limitarea rezidă în abilitatea noastră de a transforma în realitate potenţialul nostru interior.

Singurul mod de a vindeca într-adevăr lumea este să ne vindecăm mai întâi pe noi înşine. Nu e un mesaj nou, dar cred că se cuvine să ne reamintim *cine suntem* şi de câte suntem capabili. E necesar să ne asumăm responsabilitatea pentru tot ce ni se întâmplă. Prin legea atracţiei, noi atragem conştient sau inconştient tot ceea ce ni se întâmplă. Indiferent ce ne-a făcut cineva, am participat şi noi la acest lucru, şi, la un anume nivel, suntem responsabili. În esenţă, nu există victime, există doar voluntari. E o „pastilă" greu de înghiţit, dar numai dacă o acceptăm vom putea face schimbări în bine.

Cultura noastră a devenit una în care toată lumea dă vina pe toată lumea. Dacă ceasul de la mână îţi arată greşit ora, ce faci? Îi ceri vecinului să-şi potrivească ceasul după al tău, sau îţi fixezi propriul ceas?

Din nefericire, nu facem corecţii similare atunci când viaţa noastră nu merge cum trebuie. În schimb, insistăm ca realitatea să se schimbe conform iluziilor noastre.

Punctul de pornire pentru a avea succes

Puterea voastră nelimitată stă în abilitatea de a vă controla gândurile. O minte confuză funcţionează mai degrabă în direcţia bolii, a sărăciei, a lipsei şi a limitării, decât în cea a abundenţei, a sănătăţii şi a succesului.

Dacă nu ne creăm viaţa aşa cum ne dorim noi să fie înseamnă că o creăm folosindu-ne de inconştient.

Dar, întrucât viața înseamnă conștiință, sarcina noastră cea mai importantă este să dezvoltăm o conștiință cât mai avansată.

Putem face acest lucru analizând condițiile din viața noastră și punând sub semnul întrebării crezurile pe care le avem, chiar dacă eul nostru este amenințat. Ori de câte ori ne dorim ceva în viață, trebuie să ne eliberăm de tot ce se interpune între crezurile și dorințele noastre.

În inima voastră, știți exact ce vă doriți. Dacă vă ascultați intuiția, ea o să vă ghideze. Mintea poate să vă trădeze, dar intuiția, niciodată. Intuiția este legătura voastră cu Puterea Absolută. Învățați să aveți încredere în ea. Oamenii pot să vă controleze apelând la mintea voastră, dar nu vă pot controla niciodată la nivelul intuiției.

Ne imaginăm că dacă ne urmăm intuiția vom pierde ceva. Dar v-ați gândit vreodată la ce ați pierdut din cauză că *nu* v-ați ascultat intuiția?

Intuiția nu vă spune decât ceea ce aveți nevoie să auziți.

Pe măsură ce învățați să aveți tot mai multă încredere în ea, o să vă dezvăluie exact ceea ce trebuie să faceți în orice situație.

Viața voastră este importantă. Este importantă pentru voi, și este importantă pentru toți ceilalți oameni de pe această planetă. Personal, cred că fiecare individ de pe acest pământ a venit aici cu o misiune. Dacă vă ascultați intuiția, ea o să vă spună care este scopul sau misiunea voastră.

CAPITOLUL II

ADEVĂRUL DESPRE VOI ÎNŞIVĂ

Dacă vreţi să preluaţi controlul asupra propriei vieţi, se impune să înţelegeţi *cine sunteţi*. Imaginea de sine, adică imaginea despre noi înşine pe care o avem în minte, devine cheia pentru viaţa noastră.

Toate acţiunile, sentimentele şi comportamentele noastre, chiar şi abilităţile noastre, sunt conforme cu această imagine pe care ne-am format-o despre noi înşine.

Efectiv, acţionăm conform tipului de persoană care credem noi că suntem.

Trebuie să conştientizăm că atât timp cât suntem fideli acestei imagini, oricâtă voinţă am avea, oricât ne-am strădui, oricât am fi de hotărâţi sau de motivaţi, nu vom reuşi să facem schimbări, fiindcă de fiecare dată vom acţiona în conformitate cu percepţia noastră despre noi înşine.

Pentru a ne schimba, mai întâi trebuie să vedem cum anume ne formăm imaginea de sine.

Tiparul nostru mental

Încă de la naştere, adunăm sute de idei despre noi înşine ca fiind buni sau răi, înţelepţi sau proşti, curajoşi sau fricoşi etc.

Prin repetiţie, aceste identităţi de multe ori false se înrădăcinează în imaginea noastră de sine.

Această imagine îţi permite să fii fericit şi să ai succes sau, dimpotrivă, îţi face viaţa un chin.

Indiferent dacă noi conştientizăm sau nu acest lucru, în interiorul nostru există un tipar mental.

Este o imagine a modului în care noi credem că suntem.

Acest tipar este precis şi complet, până în cele mai mici detalii, şi constituie imaginea noastră de sine. Acest tipar nu se referă la *cine suntem*, ci mai curând la *cine credem* că suntem.

E posibil ca circumstanţele sau condiţiile ce au format imaginea noastră de sine să fi fost total eronate sau disproporţionate, dar, în ceea ce ne priveşte, ele sunt adevărate.

Odată ce înregistrăm această informaţie, nu-i mai punem la îndoială validitatea. De cele mai multe ori, nici măcar nu ne mai amintim în mod conştient cum sau de unde am obţinut această informaţie. Pur şi simplu trăim ca şi cum ea ar fi adevărată. Chiar dacă nu e adevărată, noi credem că e adevărată.

Secretul milenar

Marea majoritate a oamenilor ignoră mesajul pe care toţi marii învăţaţi din toate timpurile au încercat să-l împărtăşească semenilor.

Secretul milenar, adevărul fundamental pe care puţini îl conştientizează, este că la nivelul Fiinţei, ceea noi numim Sinele nostru Superior, *sunteţi întregi, desăvârşiţi şi perfecţi*. Aşa cum o picătură de apă are toate calităţile oceanului, avem în noi toate calităţile Creatorului.

Ştiinţa, filozofia şi religia ne învaţă, fiecare în felul ei, că în Univers există o SINGURĂ forţă absolută şi că noi suntem una cu această Putere, Energie sau Forţă, sau cum vreţi să-i spuneţi. Fiecare suntem *expresii individualizate* ale întregii Puteri a universului. Aceasta poate fi numită Sinele vostru Superior.

Noi nu putem niciodată să distrugem Sinele Superior pe care îl purtăm în noi. Putem să-i negăm prezenţa, putem încerca să ne ascundem de el, putem să ne mintim în legătură cu el, dar în final nu putem schimba faptul că este *cine suntem noi*.

Ceea ce trebuie să facem este să recunoaştem că el este *cine suntem noi* şi să învăţăm cum să-l canalizăm prin gândurile noastre.

CAPITOLUL II

Cine eşti şi ce faci sunt două lucruri diferite

Trebuie să facem distincţia între *cine suntem* şi *ce facem*. Cine suntem este perfect din punct de vedere spiritual, dar ce facem nu este întotdeauna perfect. Decalajul dintre *cine suntem* şi *ce facem* se creează prin ignoranţă. Dacă nu ştim că suntem perfecţi spiritual, acţiunile noastre vor fi departe de a fi perfecte.

Acum, v-aş ruga să faceţi un lucru. Spuneţi-vă vouă înşivă: *„Ştiu că cine sunt este perfect din punct de vedere spiritual"*. Acum ascultaţi-vă vocea din cap. Probabil că ea vă spune: „Ba nu, nu sunt perfect".

Afirmaţia că sunteţi perfect vă ameninţă serios eul. Eul vă va răspunde imediat: „Cum adică eşti perfect? Analizează-te bine. Analizează modul în care îi tratezi pe ceilalţi. Îţi aminteşti ce ai făcut ieri?

Tot timpul te plângi. Ce spui despre modul în care te porţi cu mama ta, cu tatăl, cu şeful, cu partenerul de viaţă? Dar despre modul în care te porţi cu tine însuţi? Îţi aduci aminte ce lucru îngrozitor ai făcut în 1986? Cum poţi să spui că eşti perfect, după toate astea"?

Eul vostru încearcă să vă păcălească

Vedeţi voi, eul vostru nu vrea să vă analizaţi *bine*. El vrea să vă analizaţi *rău*. Vrea să vă identificaţi cu acţiunile voastre, şi să vă simţiţi vinovaţi. Vrea să vă judecaţi, să vă condamnaţi şi să vă blamaţi pentru faptul că nu v-aţi ridicat la nivelul imaginilor şi aşteptărilor voastre şi ale altora. Trebuie să conştientizaţi faptul că eul vostru încearcă să vă păcălească. Ceea ce spune el nu reprezintă adevărul despre voi.

Pentru a ieşi din această condiţionare este necesar să vă afirmaţi propria perfecţiune. Afirmarea proprici perfecţiuni nu este o călătorie a eului. O călătorie a eului este să *nu* vă afirmaţi propria perfecţiune.

Reamintiți-vă, primul și cel mai important pas pentru a vă schimba viața, indiferent ce doriți să fiți, să faceți sau să aveți, este să vă conștientizați propria perfecțiune, bazându-vă pe adevărul despre voi, acela că din punct de vedere spiritual sunteți întregi, desăvârșiți și perfecți.

Neutralizați-vă eul

Pentru a vă neutraliza eul trebuie să vă iubiți necondiționat. Iubindu-vă pe voi înșivă nu vă exacerbați eul, dimpotrivă, în felul acesta el este neutralizat, fiindcă eul vostru nu are nimic de-a face cu iubirea de sine.

Avem nevoie să înțelegem că viața este conștiință. Aceasta înseamnă că ceea ce presupunem că este adevărat va deveni real pentru noi. Dacă suntem conștienți de un lucru, vom experimenta acel lucru. În esență, vom experimenta în viață lucrurile de care suntem profund convinși că sunt adevărate. Această afirmație este foarte importantă.

Noi experimentăm în viață lucrurile despre care suntem profund convinși că sunt adevărate.

Dacă tiparele noastre de gândire spun „nu pot să am cutare sau cutare lucru, nu merit cutare sau cutare lucru, sunt un om rău" etc., vom continua să creăm condiții care corespund cu ideile noastre despre rău, lipsă și limitare.

În cele din urmă vom ajunge aici: dacă nu putem să ne acceptăm pe noi înșine, să acceptăm că suntem valoroși și că meritățm, atunci nu vom putea accepta nici faptul că alți oameni sunt valoroși și plini de merite, și astfel îi vom judeca.

Soluția este să dezvoltăm o iubire necondiționată pentru noi înșine și pentru alții.

Numai așa putem să fim liberi. Trebuie să avem o acceptare totală, să ne acceptăm mai întâi pe noi înșine și apoi să ne acceptăm semenii, știind că, o .că noi suntem perfecți din punct de vedere spiritual, la fel sunt și ceilalți.

CAPITOLUL II

Sunteți proprii voștri creatori

Într-un mod foarte important, voi v-ați creat singuri, indiferent dacă sunteți sau nu conștienți de acest lucru. Toate trăsăturile de caracter, manierismele, modul de a vorbi, felul cum mergeți, mimica, gesturile și chiar modul de a gândi și de a crede, pe toate le-ați împrumutat, le-ați imitat și vi le-ați însușit.

Ele pot proveni de la un părinte sau de la alți membri ai familiei, de la un profesor preferat, de la un prieten sau un personaj dintr-o carte ori film.

E posibil să le fi împrumutat de la cineva pe care nici măcar nu l-ați plăcut. Poate să fi fost cineva care v-a făcut să vă simțiți stânjeniți sau care v-a speriat.

Imitând persoana respectivă, poate că ați încercat să simțiți mai puțină frică și să-i intimidați, și voi, pe alții.

Să nu vă respingeți niciodată, în niciun fel

Este important să examinați personalitatea pe care ați creat-o. Probabil că unul dintre motivele pentru care nu faceți acest lucru este că ați fost un imitator.

Nu este un fapt neobișnuit să vă agățați de acest lucru.

El poate să vă ajute să înțelegeți că nimeni nu poate să creeze un Sine din nimic.

Toți trebuie să facem același lucru. Toți alegem din ceea ce avem la dispoziție. Chiar dacă v-ați construit personalitatea prin imitare, nu sunteți un escroc. Nimeni nu a mai realizat vreodată exact aceeași combinație pe care o aveți voi. Să nu uităm că există doar 12 note în gama muzicală, și totuși se creează sute de mii de combinații unice și minunate.

Totul depinde de modul în care le combinăm.

Faptul că ați preluat de la alții nu vă face mai puțin unic. Lucrul extraordinar este că, realizând singur această combinație, puteți să o schimbați oricând doriți. Nu sunteți niciodată blocat.

Nu e un dezastru să descoperi că nu eşti persoana care credeai că eşti. Dimpotrivă, este începutul sfârşitului unui dezastru.

Pentru a vă schimba experienţele care vă provoacă suferinţă şi dizarmonie, este necesar ca mai întâi să înţelegeţi cât se poate de clar că nu vă ajutaţi niciodată respingând o parte a voastră. Noi ajungem să ne urâm pe noi înşine din cauză că ne creăm o imagine despre cum credem noi că ar trebui să fim, ţinând cont de condiţionarea impusă de familiile noastre, de anturaj, de partenerul de viaţă, de religie şi de societatea în care trăim. Partea tristă este că nu vom fi niciodată capabili să ne ridicăm la înălţimea imaginilor, modelelor, standardelor sau concepţiilor despre cum credem noi că ar trebui să fim.

O astfel de atitudine conduce la blocaj psihologic.

Libertatea începe cu acceptarea de sine

I-am permis eului nostru să ne înşele, să ne facă să credem că suntem incompetenţi, inadecvaţi, nesiguri, proşti, răi, meschini şi nevrednici. Toate acestea pot fi etichetate drept o slabă stimă de sine şi o imagine despre sine şubredă. Până când nu luăm decizia conştientă de a ne schimba tiparele de gândire, vom continua să avem o slabă stimă de sine şi o imagine despre sine şubredă. Primul şi cel mai important lucru din viaţa voastră este să vă acceptaţi, să vă iubiţi *aşa cum sunteţi* – să fiţi voi înşivă. Doar când te iubeşti pe tine însuţi poţi să începi să-i iubeşti pe alţii.

Mulţi oameni spun că se cuvine să uiţi de tine şi să-i iubeşti în primul rând pe ceilalţi. Ei bine, nu aşa stau lucrurile. Adevărul este că mai întâi trebuie să te accepţi pe tine cu toate greşelile tale – aşa-numitele păcate, toate momentele când te-ai făcut de râs şi toate momentele când ai acţionat nepotrivit. Trebuie să fii capabil să stai dinaintea întregii lumi fără să-ţi ceri iertare. Când poţi să faci acest lucru, vii de pe poziţia iubirii necondiţionate.

Modul în care te vezi pe tine însuţi îţi creează comportamentul, iar acest comportament îţi creează mediul sau rezultatele.

Când îți deduci valoarea de sine din realizări pe care le ai sau din comportamentul tău, te expui singur dezamăgirilor. Oricât te-ai strădui, se va găsi cineva care să creadă că nu ai procedat bine. Ține minte un lucru: *întotdeauna vei greși în ochii cuiva.* Niciodată nu-i vei câștiga pe toți de partea ta, uneori nici măcar o majoritate. Gândește-te cum îți irosești o mare parte din viață încercând să obții aprobarea celorlalți, și conștientizează acest adevăr important: *Niciodată nu vei obține aprobarea pe care o cauți!* Pur și simplu nu-i poți mulțumi pe toți, așa că învață să te mulțumești pe tine însuți și să te bucuri de *cine ești.*

Nu puteți să dați greș ca individ

Este important să repet că *cine sunteți* e perfect din punct de vedere spiritual, dar *ceea ce faceți* nu este întotdeauna perfect. Ce faceți poate avea succes sau poate eșua, însă voi puteți să vă detașați de rezultate reamintindu-vă că niciodată nu puteți înregistra un succes sau un eșec bazându-vă pe *ceea ce aveți* sau pe *ceea ce faceți*. Nu există niciun mod în care să puteți da greș în viață ca *individ*. Nu așa ați fost proiectați.

Când vă urâți pentru toate lucrurile pe care le-ați făcut sau nu le-ați făcut, sau când îi urâți pe alții pentru ceea ce nu v-au oferit, vă setați pentru suferință. Suferința este un mod de a vă anihila pe voi înșivă. E un mod de a fi mânioși pe voi înșivă. Dacă ne gândim bine, mânia, suferința și lipsa fericirii din viața noastră sunt consecința faptului că suntem dezamăgiți de noi înșine, pe motiv că nu ne-am ridicat la înălțimea propriilor așteptări sau a așteptărilor pe care altcineva le are vizavi de noi.

Lucrând cu oameni care au comportamente autodistructive, am descoperit că principala cauză a comportamentului lor era ura de sine. Ura lor de sine își avea originea în faptul că nu se ridicaseră la înălțimea așteptărilor unei alte persoane. Cei mai mulți dintre noi ne judecăm pe baza a ceea ce avem sau nu avem, a ceea ce am realizat sau nu. Simțim că atunci când dăm greș ne

dezamăgim pe noi şi îi dezamăgim pe alţii. Atunci când nu ne ridicăm la înălţimea aşteptărilor părinţilor noştri, ale angajatorilor, religiei, prietenilor sau partenerului de viaţă, conchidem că nu suntem buni.

Acest lucru este cunoscut sub numele de *autocritică*.

Atunci când vă judecaţi pe voi înşivă, vă judecaţi ca fiind *răi*. Şi, imediat ce vă admonestaţi pentru ceva ce aţi făcut sau nu aţi făcut, sau ceva ce nu a ieşit cum trebuia, ori pentru o situaţie în care aţi dezamăgit pe altcineva, vă simţiţi răi. Însă acest tip de judecată nu face decât să macine şi mai mult slaba stimă de sine pe care o aveţi. Ea nu face nimic bun, dimpotrivă, distruge.

Este adevărat că în viaţa fiecăruia dintre noi există lucruri pe care le regretăm, însă la un moment dat trebuie să nu ne mai gândim la ele, şi să mergem mai departe.

Trebuie să învăţăm lecţia şi să uităm experienţa.

Nu vom putea fi niciodată acolo pentru cineva atât timp cât suntem împotriva noastră. A fi împotriva altora înseamnă că suntem *împotriva* noastră. Acesta este un adevăr spiritual şi psihologic. Lucrul cel mai meschin pe care-l putem face este să judecăm pe cineva. A suprima alt individ şi a atenta la vitalitatea altcuiva este unul dintre comportamentele cele mai negative şi autodistructive pe care le poate avea o persoană.

Eliberaţi-i pe toţi, inclusiv pe voi

Ce s-ar întâmpla dacă nu aţi avea niciun fel de regrete cu privire la trecut? Încercaţi să vă imaginaţi ce s-ar întâmpla dacă i-aţi ierta pe toţi oamenii din viaţa voastră, indiferent ce v-au făcut. Nădăjduiesc că în felul acesta veţi conştientiza că dacă nu puteţi să iertaţi – pe voi înşivă sau pe alţii – perpetuaţi în viaţa voastră nefericirea, sărăcia, boala, lipsa şi limitarea.

Mulţi oameni nu vor să-i ierte pe alţii. Ei spun lucruri de genul: *„De ce să-i cruţ după tot ce mi-au făcut"?* Inamicul este întotdeauna cineva despre care noi credem că ne poate face rău

sau poate să ne deposedeze de ceva, dar adevărul este că *nimeni nu ne poate face rău*. Oamenii ne fac rău *prin noi înşine*. De fapt, ei nu ne fac deloc rău. Noi le dăm instrucţiuni despre cum să ne trateze, ei nu fac decât să le urmeze.

Hotărâţi-vă să renunţaţi chiar acum la toate resentimentele, altfel vor sfârşi prin a vă distruge. „Da," veţi spune, „sunt de acord cu dumneavoastră, dar dumneavoastră nu cunoaşteţi circumstanţele în cazul meu.

Oamenii aceştia chiar mi-au făcut rău. Poate că am să renunţ la resentimente cândva, dar deocamdată mi-e imposibil."

Trebuie să înţelegeţi că prin acest tip de mentalitate vă faceţi rău şi vă distrugeţi mai mult pe voi decât pe cel la adresa căruia aveţi resentimente.

Concentraţi-vă atenţia asupra următoarei idei: nu puteţi fi bogaţi dacă aveţi resentimente faţă de oamenii bogaţi. Nu puteţi să aveţi succes dacă îi disprețuiţi pe cei care au succes. Nu puteţi să fiţi fericiţi dacă vă displac oamenii fericiţi. *Lucrurile pe care le disprețuiţi sunt de fapt cele care vă lipsesc*. E valabil şi în cazul vindecării. Nu puteţi să vă vindecaţi dacă aveţi resentimente faţă de cineva, fiindcă resentimentele vă slăbesc sistemul imunitar, şi efectiv vă cauzaţi propria boală.

Ţineţi minte: indiferent faţă de cine aţi manifesta resentimente, de fapt *aveţi resentimente faţă de voi înşivă*, pentru că suntem cu toţii *o singură fiinţă*. În loc să aveţi resentimente împotriva celor care au ceea ce voi nu aveţi, sau fac ceea ce voi nu sunteţi capabili să faceţi, faceţi-vă timp pentru a învăţa de la aceşti oameni. Lăsaţi-i să vă fie dascăli. Fiţi în compania maeştrilor. Fiţi cu oamenii care ştiu cum funcţionează viaţa. Admiraţi-i, recunoaşteţi-le meritele şi sprijiniţi-i în a avea ceea ce au. Procedând astfel, de fapt vă ajutaţi pe voi înşivă în a avea ceea ce vă doriţi. Dacă studiaţi filozofia şi religia, veţi vedea că valorile, morala şi principiile pe care le expun ele îşi au adesea originea în crezul că ceva este mai bun decât altceva. „A" este întotdeauna mai bun decât „B".

Nu vă lăsați prinși în această capcană. Nu luați în seamă ce cred alți indivizi sau grupuri de indivizi că este „bine" pentru voi. Conștientizați faptul că sunteți conectați la aceeași Sursă de Putere și că voi înșivă știți ce e mai bine pentru voi.

A-i mulțumi pe alții conduce la blocaj psihologic

Cu vreo 700 de ani în urmă, un mare învățător, încărcat de ani și de onoruri, era pe moarte. Elevii și discipolii l-au întrebat dacă îi este frică de moarte. „Da, îmi este frică să-mi întâlnesc Creatorul". „Dar de ce? Ați trăit o viață exemplară, ne-ați condus afară din pustiu, asemeni lui Moise, ne-ați judecat cu înțelepciune, precum Solomon" – i-au spus discipolii. Atunci învățătorul le-a răspuns, cu blândețe: „Când îmi voi întâlni Creatorul, El nu o să mă întrebe dacă am fost precum Moise sau Solomon, ci mă va întreba: Ai fost tu însuți"?

Această poveste ne arată că, de-a lungul timpului, oamenii s-au străduit să fie ei înșiși. De ce continuăm să facem eforturi în această direcție? Aceste eforturi sunt motivate de nevoia noastră de a-i mulțumi pe alții.

Asumându-vă propriul destin, cu siguranță veți supăra pe cineva – șeful, soțul/soția, părinții, copiii voștri. La început, asumându-vă propriul destin e posibil să vă simțiți singuri, să aveți senzația că toată lumea este împotriva voastră. Însă voi trebuie să trăiți exclusiv în conformitate cu propria imagine. Opiniile celor care vă aprobă sau vă dezaprobă sunt irelevante.

Decizia de a vă trăi viața este propria voastră responsabilitate. Rezultatele propriei vieți constituie propria voastră responsabilitate. Acțiunea sau inacțiunea voastră devine propria voastră responsabilitate. De multe ori, alți oameni vor avea valori și crezuri care sunt în conflict cu ale voastre.

Când ei văd că trăiți în contradicție cu valorile și crezurile lor, e posibil să se sperie, fiindcă acest lucru le amenință oarecum propriul fundament.

Când o persoană este confruntată cu crezurile voastre, în interiorul ei se dă o bătălie, iar bătălia se referă la următorul lucru: „E posibil ca el să aibă dreptate? Dacă-i aşa, înseamnă că s-ar putea ca eu să greşesc".

Un individ care ştie *cine este* nu se va simţi ameninţat de crezurile altora. Oamenii care sunt nesiguri şi nu ştiu cine sunt vor fi întotdeauna speriaţi de orice persoană care, în mod direct sau indirect, le ameninţă sistemul de crezuri.

Cum vă trataţi pe voi înşivă?

Daţi-mi voie să vă întreb: Vă place de voi? Aveţi încredere în voi? Vă ţineţi promisiunile pe care vi le faceţi? Credeţi că sunteţi o persoană bună? Sunteţi în majoritatea timpului voi înşivă sau v-aţi dezvoltat aptitudinea de a-l ascunde pe cel care sunteţi? Dacă aţi avea un prieten care v-ar trata aşa cum vă trataţi voi, sau v-ar vorbi aşa cum vă vorbiţi voi, şi care şi-ar încălca promisiunile faţă de voi aşa cum voi vă încălcaţi promisiunile pe care vi le faceţi vouă înşivă, credeţi că l-aţi păstra ca prieten?

Să privim lucrurile în faţă, probabil că nu aţi mai vrea să aveţi de-a face cu o asemenea persoană.

Este foarte important să examinăm modul în care ne purtăm cu noi înşine. Majoritatea timpului, noi suntem cei mai înverşunaţi duşmani ai noştri. Ne este frică să ne întâlnim eul interior, fiindcă ne gândim că s-ar putea să nu ne placă ceea ce vedem.

De multe ori, aud oameni care spun: „Vreau să-mi fac introspecţia, dar îmi este frică de ceea ce voi afla despre mine. Îmi este frică de creaturile ciudate pe care s-ar putea să le descopăr pe drum sau în timpul incursiunii".

Înţelegeţi clar acest lucru, *este absolut imposibil ca adevărul despre voi înşivă să vă sperie*. Oricât de îngrozitor poate să fie acest adevăr, el, în sine, nu are puterea de a vă speria sau a vă face rău. Frica este cauzată de *rezistenţa* voastră faţă de acest adevăr şi de *înţelegerea lui greşită*.

Începeți călătoria descoperirii de sine

Începeți imediat călătoria descoperirii de sine. Ea nu poate aduce decât roade bune. Înțelegerea fricii vindecă frica. Nu insistați asupra tipului de persoană care credeți că sunteți. Nu trebuie să vă preocupe dacă sunteți mai buni sau mai răi decât alți oameni. În schimb, încercați să cunoașteți ce fel de persoană sunteți și ce fel de persoană ați vrea să fiți.

Dacă vă uitați la o casă în construcție, pe jumătate terminată, nu o condamnați pentru starea în care se află. Nu spuneți că este inferioară altei case, nici nu vă preocupă modul în care arată. Tot ce faceți este să vă dați seama că necesită unele lucrări suplimentare. Adoptați acest mod de a gândi și în ceea ce vă privește. Indiferent de starea voastră prezentă, înțelegeți necesitatea unor „construcții" suplimentare. Aveți răbdare cu voi înșivă, dar fiți fermi vizavi de munca ce trebuie depusă.

Valoarea de sine vine din Sine. Tocmai de aceea nu se numește „valoarea altora". Dacă valoarea voastră vine de la alții, nu veți fi niciodată capabili să vă iubiți pe voi înșivă. *Când sunteți experți în voi înșivă, sunteți experți în toți ceilalți.* O persoană conștientă se cunoaște pe sine. Își cunoaște propria natură, prin urmare știe tot despre alți oameni care au aceeași natură.

Cunoașteți-vă pe voi înșivă așa cum sunteți, și atunci îi veți cunoaște pe alții așa cum sunt ei.

Niciodată să nu vă fie frică să expuneți o slăbiciune de-a voastră. Când îți expui o slăbiciune, începi să devii puternic. Țineți minte – *tot ceea ce învățați despre voi vă este de folos*, indiferent cât de dificil sau de surprinzător poate să fie. Păstrați în minte acest lucru, în special în momentele când un nou adevăr intră în contradicție cu un crez pe care știți că trebuie să-l abandonați, dar încă ezitați să o faceți.

O persoană înțeleaptă este gata să renunțe la un cărbune în schimbul unui diamant. Aveți curajul de a face acest lucru, și schimbarea de sine va începe.

Nu aveți nevoie de aprobarea altora pentru a vă schimba viața. Nu vă întrebați: „E corect să acționez în contradicție cu tot ceea ce am fost învățat să cred"? Spuneți-vă, în schimb: „Să vedem câtă intensitate pot să pun în căutarea mea". Propria voastră dorință de libertate personală este singurul ordin de percheziție de care aveți cu adevărat nevoie.

Examinați îndeaproape ceea ce vă refuzați

Dacă vreți cu adevărat să descoperiți adevărul despre voi și să vă trăiți viața așa cum sunteți capabili să o trăiți, vor fi mulți oameni cărora nu o să le placă acest lucru, fiindcă ei nu s-au angajat pe aceeași cale pe care o urmați voi. Vă veți refuza vouă înșivă prosperitatea pe motiv că alții sunt săraci? Vă veți refuza sănătatea pe motiv că milioane de oameni sunt bolnavi?

Examinați îndeaproape ceea ce vă refuzați, și să nu vă gândiți nicio clipă că „greșiți" dorindu-vă ceea ce vă doriți.

Înaintând pe calea descoperirii de sine, vom face, inevitabil, greșeli. Aceste așa-numite greșeli, erori, păcate nu sunteți voi. Asigurați-vă că separați *cine sunteți* de *ceea ce aveți* și de *ceea ce faceți*. Voi transcendeți ceea ce se întâmplă în viața voastră pe măsură ce conștientizați că ceea ce se întâmplă în viața voastră este ceva temporar, și în permanentă schimbare.

Este important să înțelegeți că Sinele vostru Superior este imuabil, mereu același. Atunci când vă identificați cu natura voastră temporară, vă asumați crezul că ceea ce aveți și ceea ce faceți reprezintă eul vostru real.

Probabil că aceasta este cea mai mare greșeală pe care o puteți face în viață.

Pentru a vă experimenta propria măreție, trebuie să separați ceea ce aveți și ceea ce faceți de *cine sunteți*. Învățați să separați performanța de cel care o realizează, să vă implicați în ceea ce se întâmplă în viața voastră, dar fără să vă identificați cu natura voastră temporară.

Când stați pe țărm și vă uitați la vapoarele din larg, nu e nicio problemă atât timp cât doar stați acolo și le urmăriți cum trec. Doar când vă identificați cu vapoarele începeți să simțiți durere și suferință. Dacă spuneți „Acesta este vaporul meu", vă veți întrista când el iese din raza voastră vizuală. Dacă spuneți „Trebuie să fiu la cârma acestui vapor", veți trăi cu teama că altcineva va deveni căpitan pe respectivul vas. Tot așa, doar urmărindu-ne și observându-ne greșelile și comportamentele ineficiente, fără să le judecăm, vom evita primejdia de a ne identifica pe noi cu greșelile, erorile și abaterile noastre temporare.

Singura autoritate se află în interiorul vostru

Când începeți să vă puneți întrebări și să vă analizați viața cu toată sinceritatea, ajungeți în punctul în care începeți să conștientizați că singura autoritate se află în voi înșivă. Noi căutăm alte autorități care să ne spună ce avem de făcut, dar singura persoană care va ști vreodată ce să facă suntem noi înșine.

V-ați întrebat vreodată de ce anumiți oameni sunt înșelați de escroci profesioniști? Un escroc nu poate să înșele pe cineva care este conștient. Oamenii nu înțeleg de ce alții profită de ei. Se profită de ei din cauză că ei renunță la puterea lor și nu vor să fie responsabili pentru propria viață. Nu vor să ia decizii pentru ei înșiși, și îi lasă pe alții să facă asta pentru ei.

Dar trebuie să înțelegeți următorul adevăr: *Dacă îi lăsați pe alții să facă asta PENTRU voi, ei „or să v-o facă".*

Atât timp cât îi lăsați pe alții să aibă responsabilitatea pentru viața voastră, ei vă vor controla destinul.

De ce vreți să vă schimbați lumea?

Este ușor să spunem că alții sunt vinovați, dar acest tip de gândire ne înlănțuie și mai mult, din cauză că fixăm limite libertății noastre. Repet, pentru a ne corecta gândirea este nece-

sar să separăm ceea ce avem şi ceea ce facem de *cine suntem* în interiorul nostru – să separăm „făptuitorul" de „faptă". Secretul este să trăim în această lume, dar să nu lăsăm lumea să trăiască în noi. Vrem ca barca noastră să fie în apă, dar nu vrem să avem apă în barcă. Când apa intră în barcă, începem să ne scufundăm, şi trebuie să dăm apa afară cu căuşul, într-un ritm nebunesc, pentru a ne menţine pe linia de plutire.

Problema este că, de multe ori, ne surprindem înecându-ne în apa efectelor fizice pe care le-am creat în viaţa noastră. Când vedem că ne înecăm, tot ce ştim să facem este să ne împotrivim şi să încercăm să schimbăm circumstanţele.

Înainte de a merge mai departe, daţi-mi voie să vă întreb un lucru: „De ce vreţi să vă schimbaţi lumea"? De fiecare dată când încercăm să schimbăm ceva din ceea ce se petrece în jurul nostru, fie că e vorba de afaceri, carieră, forma de guvernământ, membrii familiei, partenerul de viaţă sau orice altceva, acţionăm pe baza iluziei că oamenii şi evenimentele respective ne fac ceva.

În realitate, ceea ce trebuie să facem este să ne schimbăm experienţa în legătură cu ei.

Oamenii şi evenimentele nu ne fac niciodată nimic. Doar declanşează sentimente care *se află deja în noi*. Dacă ne întoarcem la principiul de bază al vieţii, vom înţelege că în lume nu se întâmplă nimic pe care noi să nu-l fi acceptat în străfundurile conştiinţei noastre. S-a spus, sub diferite forme, că *ţi se va întâmpla după cum crezi*, iar uneori aceste crezuri sunt adânc înrădăcinate. Tot ceea ce se petrece în inima noastră este în perfectă rezonanţă cu experienţele noastre exterioare, chiar dacă e posibil să nu fim întotdeauna conştienţi de acest lucru.

Ştiu că acest principiu este greu de acceptat, fiindcă, fără îndoială, există în viaţa voastră lucruri pe care nu le doriţi în mod conştient. Adevărul este că undeva, în interiorul vostru, există o nevoie pe care o satisfaceţi astfel.

Imaginaţi-vă o persoană nefericită, care stă acasă şi îşi spune: „Vreau să-mi schimb viaţa". Persoana respectivă îşi zugrăveşte

casa, dar realizează că este la fel de nefericită ca înainte, aşa că zugrăveşte casa de mai multe ori, dar tot nu simte vreo schimbare în interiorul fiinţei sale.

Cunoaşteţi oameni care cred că îşi pot găsi fericirea schimbând decorul exterior? Unde greşesc ei? Cum se pot îndrepta?

Dacă veţi fi complet sinceri cu voi înşivă şi veţi examina îndeaproape ceea ce se petrece în viaţa voastră, veţi descoperi ce se întâmplă cu adevărat. În concluzie, este evident că dacă încercăm, şi reuşim, să schimbăm *efectul exterior* fără să schimbăm *cauza interioară* nu facem decât să recreăm aceeaşi experienţă.

Dacă nu mai ştiţi ce să faceţi, acest proces al autoevaluării este o cale foarte bună pentru a vă descoperi pe voi înşivă. El vă va ajuta să înţelegeţi că procesul gândirii mecanice nu se poate ridica deasupra nivelului său limitat. Dacă nu sunteţi siguri ce trebuie să faceţi sau dacă aveţi un motiv de nelinişte, nu încercaţi să vă eliberaţi de nelinişte. Rămâneţi pe loc, şi lăsaţi-o să vă spună ceva extraordinar, şi ea o să vă spună.

Aşadar, adevărul despre voi este că nu sunteţi ceea ce aveţi şi nu sunteţi ceea ce faceţi. Sunteţi întregi, desăvârşiţi şi perfecţi din punct de vedere spiritual, iar succesul şi fericirea voastră în viaţă vor fi direct proporţionale cu capacitatea voastră de a accepta acest adevăr despre voi înşivă.

CAPITOLUL III

CE VĂ SPUNEȚI VOUĂ ÎNȘIVĂ?

Este un fapt de viață demonstrat că noi, toți, nu ne comportăm în conformitate cu realitatea a ceea ce *putem* să facem, ci în conformitate cu realitatea a ceea ce *credem* că putem să facem. Rezultă, în mod necesar, că dacă ne vom schimba modul în care credem, putem să schimbăm și modul în care acționăm.

Cum ne formăm sistemul de crezuri?

Ființele umane înregistrează lucrurile pe care le gândesc. Când eram mici de tot, gândurile noastre erau emoții, prin urmare am înregistrat emoții.

Mai târziu, am început să alăturăm imagini acestor emoții, apoi am asociat aceste imagini unor cuvinte. Ca adulți, gândim în una sau în toate aceste forme tridimensionale, de obicei mai întâi sub formă de cuvinte.

Acest lucru se numește dialog interior. Dialogul interior este un proces prin care cuvintele declanșează imagini care, la rândul lor, provoacă emoții.

Fiecare gând emoțional lasă o amprentă în structura neuronală a creierului. Noi nu înregistrăm ceea ce se întâmplă, ci mai curând înregistrăm ceea ce *credem* că se întâmplă.

Această înregistrare a interpretării este cea care începe să ne modeleze personalitatea.

Un exemplu excelent despre cum funcționează acest lucru poate fi observat la copiii care cresc în același mediu familial, și totuși dezvoltă personalități și stiluri de viață diferite. Ei nu au înregistrat ceea ce li s-a întâmplat în copilărie, ci ceea ce ei au perceput că li se întâmplă.

Interpretările lor le-au format personalități și atitudini diferite, chiar dacă proveneau din același mediu familial.

Un singur gând nu este suficient pentru a ne forma imaginea noastră de sine.

Este necesară o acumulare de experiențe sau gânduri pentru a ne construi imaginea de sine.

Cheia către libertate este să controlăm ceea ce gândim și să controlăm percepția noastră asupra realității așa cum o vedem noi.

Alți oameni pot să ne ofere opinii despre noi.

Pot să ne spună cât suntem de buni sau, dimpotrivă, pot să ne discrediteze.

Această informație nu este înregistrată și nu devine o parte a sistemului nostru de crezuri până când noi nu o acceptăm cu propriile noastre gânduri.

Dacă noi ne vedem pe noi înșine sau credem că suntem într-un anumit fel, atunci vom acționa în conformitate cu respectivul crez, indiferent dacă el este sau nu adevărat.

Nu este ușor să renunți

De fiecare dată când ajungem să avem un crez puternic, când credem că știm adevărul, ne blocăm în acel crez, apărându-ne astfel împotriva crezurilor conflictuale.

Nu putem să păstrăm în minte crezuri conflictuale fără să simțim anxietate sau suferință.

Așa că acumulăm date și informații care să ne ateste că avem dreptate și că nu suntem nebuni crezând ceea ce credem.

Această atitudine se poate întoarce împotriva noastră atunci când suntem în căutarea adevărului, fiindcă acționăm în conformitate cu adevărul așa cum îl vedem noi, nu așa cum este el în realitate.

Uneori păstrăm opinii, atitudini și crezuri care nu ne mai sunt de folos.

De aceea, trebuie să ne analizăm periodic crezurile pentru a vedea unde ne mințim sau unde blocăm informațiile care ar putea fi mai relevante.

De ce nu facem astfel de analize? Probabil că ne ferim de adevăr deoarece nu vrem să greşim sau să ne simțim rău.

Totul începe cu dialogul interior

Dialogul interior este conversația constantă pe care o purtăm cu noi înşine de fiecare dată când percepem ceea ce gândim, vedem şi auzim.

Este forma tridimensională de gândire, alcătuită din cuvinte, imagini şi emoții.

Noi ne construim şi ne modificăm imaginea de sine prin acest dialog interior, folosind cuvinte care declanşează imagini, care, la rândul lor, evocă un sentiment sau o emoție.

Imaginea noastră de sine reprezintă ansamblul tuturor gândurilor, atitudinilor şi opiniilor despre noi înşine pe care le-am perceput şi le-am stocat încă din copilărie.

Este imaginea subconştientă pe care continuăm să o înregistrăm de mai mulți ani. Această imagine controlează modul în care gândim şi acționăm.

Odată ce ne-am imaginat în mod viu o experiență, ea este înregistrată în subconştientul nostru şi suntem dependenți de ea până când facem alegerea conştientă de a o înlocui.

Dacă alegeți să faceți schimbări în imaginea voastră de sine, puteți folosi dialogul interior şi vizualizarea pentru a crea o nouă imagine care să pună în practică schimbările pe care le doriți. Orice schimbare semnificativă sau de durată începe mai întâi în mintea sau în imaginația noastră, şi abia apoi îşi croieşte drum către exterior, către realitate.

Fiecare afirmație pe care o faceți are efect asupra subconştientului vostru, aşa că este important să fiți foarte atenți la ceea ce spuneți despre voi înşivă.

Țineți minte că alte persoane vă pot furniza opiniile lor despre voi, dar imaginea voastră de sine este determinată de ceea ce gândiți voi despre voi.

Subconștientul vostru nu știe să facă diferența

Impactul construirii unei imagini de sine pozitive sau negative este foarte puternic, pentru că imaginea noastră de sine este stocată în subconștient ca fiind realitate. Subconștientul nostru crede că informația pe care o stochează este adevărată, indiferent dacă ea este adevărată sau nu. Dacă cineva vă face prost, acest lucru se înregistrează în subconștientul vostru.

De fiecare dată când derulați experiența de a fi fost numit prost, în ceea ce privește subconștientul vostru, *această experiență se va repeta iar și iar, fiindcă subconștientul nu recunoaște diferența dintre o experiență reală și una imaginară.*

De fiecare dată când retrăim un gând, el se înregistrează din nou ca realitate și întărește crezul dominant – în cazul de față „Eu sunt prost". Pe măsură ce aceste gânduri se acumulează, ele dau naștere unor tipare de crezuri.

Lăsând astfel de gânduri să se adune în mintea noastră, vom acționa în conformitate cu respectivele crezuri, trăind o profeție privind propria împlinire.

Principiul „firește"

Nivelul nostru de așteptare, indiferent dacă se referă la noi înșine, la altă persoană, la o zi, o sarcină, sau la o situație, ne determină rezultatul.

Odată ce ne blocăm într-o noțiune preconcepută despre cum credem noi că se vor desfășura lucrurile, începem să acționăm pentru a crea situația sau a strânge informația care să o transforme în realitate – și, firește, obținem exact lucrul la care ne-am așteptat.

Acest proces se numeşte principiul „fireşte". Prin urmare, dialogul interior întăreşte o imagine de sine sau un crez deja existente, sau poate fi folosit pentru a modifica, în bine sau în rău, opinii sau atitudini pe care le avem despre noi înşine.

Ciclul auto-întăririi

Imaginea mea de sine controlează modul în care îmi efectuez sarcinile sau realitatea performanţelor mele. Întotdeauna acţionez în conformitate cu opinia pe care o am despre mine însumi. Nu pot să acţionez altfel. Pot încerca să acţionez altfel, însă va trebui să fac eforturi uriaşe pentru a anihila imaginea subconştientă pe care o am despre realitate. În mod automat, mă comport ca „eul meu", controlat de imaginea mea mentală. Iar această imagine a fost creată prin dialog interior.

De fiecare dată când afirm că sunt într-un anume fel, înregistrez acest lucru în imaginea mea despre realitate. Acţionez conform imaginii mele despre realitate în mod automat, fără să mă gândesc la asta, iar după ce acţionez aşa cum am gândit eu că trebuie, vorbesc despre acest lucru cu mine însumi. Îmi spun încontinuu, prin dialog interior, ceea ce tocmai am făcut.

Îmi spun mie însumi „Aşa sunt eu", iar această afirmaţie îmi întăreşte imaginea. Îmi spun „Întotdeauna acţionez astfel", ceea ce îmi reafirmă imaginea care, la rândul ei, se asigură că voi face la fel şi data viitoare. Acest lucru este cunoscut ca ciclul auto-întăririi, şi funcţionează în felul următor:

1. Observ cum îndeplinesc eu o sarcină – cum acţionez şi cum îmi evaluează alţii acţiunile.
2. Vorbesc cu mine însumi despre performanţele mele prin dialog interior sau formulând enunţuri afirmative.
3. Dialogul meu interior întăreşte fie o imagine de sine pozitivă, fie una negativă, sau modul în care mă simt faţă de mine însumi.

4. Modul în care mă simt față de mine însumi formează o imagine de sine care este mecanismul regulator ce controlează modul în care mă voi descurca data viitoare.

Majoritatea oamenilor, după ce au acționat sub nivelul lor de așteptare sau dacă au anticipat o performanță slabă în imaginația lor, întăresc experiența negativă prin afirmații de genul: „Iar am dat-o în bară", „Puteam eu să fac altfel?", „Ăsta sunt", „Mi se întâmplă tot timpul", „Iar am o zi proastă". De fiecare dată când comportamentul vostru nu se potrivește cu imaginea voastră de sine, vă veți spune: „Eu *nu* sunt așa" sau „*Nu* acesta sunt eu". Aceste afirmații vor asigura continuarea unor performanțe slabe, întărindu-vă în a avea o slabă imagine de sine.

Singura alegere pe care o aveți este să vă ridicați la înălțimea imaginii voastre despre voi înșivă.

Cum să vă îmbunătățiți performanțele

Trebuie să învățăm să încetăm să ne mai atacăm imaginea de sine atunci când performanțele noastre nu se ridică la înălțimea propriilor așteptări, fiindcă dialogul interior negativ nu va face altceva decât să ne perpetueze performanțele scăzute.

Așadar, cum corectăm?

Primul lucru pe care trebuie să ni-l spunem nouă înșine când suntem angajați într-un dialog interior negativ este „Încetează!", urmat de o afirmație cum ar fi „Nu acesta sunt eu". Următoarea etapă este fraza-cheie. Spuneți-vă: „Data viitoare o să..."

Apoi faceți o afirmație despre cum vă veți descurca data următoare. Debarasați-vă de imaginea veche.

Renunțați la mișcarea negativă.

Nu tolerați performanțele slabe ale voastre sau ale altora, dar nici nu vă desconsiderați pe voi sau pe ceilalți concentrându-vă asupra a ceea ce este greșit.

Spuneți-vă doar atât: „Data viitoare... voi face astfel".

Dacă lucrăm cu alții, putem spune „Data viitoare vreau să abordezi clientul în felul următor" sau „Data viitoare vei face astfel".

Folosind aceste afirmații, îi oferiți subconștientului vostru un feedback pozitiv și imediat.

În loc să înregistrați imaginea negativă, declanșați imaginea performanței pe care doriți să o atingeți.

Soluția pentru a întări o imagine de sine pozitivă, deja existentă, sau pentru a modifica în bine imaginea voastră de sine este să vizualizați cum anume doriți să arate performanța voastră data viitoare și să încetați să vă imaginați, să vă gândiți și să vorbiți despre ceea ce încercați să evitați.

Când performanța voastră vă mulțumește și vă creează un sentiment de bine, e recomandabil să folosiți dialogul interior pozitiv, pentru a vă întări imaginea pozitivă. Afirmați față de voi înșivă: „Acesta sunt eu", „Așa sunt eu". Afirmațiile prin dialog interior pozitiv reprezintă cea mai bună modalitate de a vă păstra sau a vă construi stima de sine. Ele anihilează deliberat etichetările negative pe care noi ni le aplicăm nouă înșine sau opiniilor despre noi pe care alți oameni încercă să ni le impună.

Ce simțiți când vă gândiți la voi înșivă

Dimensiunea și amploarea scopurilor voastre vor crește direct proporțional cu stima voastră de sine. Când aveți un sentiment scăzut al valorii proprii, veți atrage influențe negative care vă vor împiedica să vă realizați scopurile. Uitați-vă la clienții cu care lucrați sau la relațiile în care voi înșivă sunteți implicați. Adevărul este că întotdeauna ne asociem cu oameni pe care simțim că meritâm să-i avem în preajmă. Aici intră prietenii, dar și clienții, în cazul în care aveți o afacere.

Uitați-vă puțin la posesiunile voastre materiale. Atrageți către voi acele lucruri pe care simțiți că meritați să le aveți: mașina pe

care o conduceți, hainele pe care le purtați, casa în care locuiți. Per ansamblu, cantitatea și calitatea vieții voastre sunt determinate de stima de sine sau sentimentul valorii proprii.

Ce tip de etichete vă puneți? Fiecare dintre noi are zeci, poate chiar sute de etichete pe care ni le-am acordat de-a lungul vieții: „Eu sunt un bun manager, sunt motivat, timid, cald, prietenos, prost, impulsiv, greu de suportat, leneș sau sărac". Întrucât acționăm întotdeauna în conformitate cu modul în care ne vedem pe noi înșine, aceste etichete sau opinii ne guvernează comportamentul. Unele dintre aceste etichetări ne sunt utile. Însă pentru a evolua și a ne dezvolta, anumite etichetări trebuie schimbate.

Repet, trebuie să fim foarte atenți cum vorbim cu noi înșine. Problema este că, indiferent ce imagine de sine am acceptat, ea va fixa un plafon măsurii în care ne folosim potențialul. Acest plafon nu are niciun fel de legătură cu capacitatea noastră de a ne folosi potențialul.

Însă noi putem să acționăm și să ne îndeplinim sarcinile doar ca persoana care considerăm că suntem. Trebuie să preluăm în mod deliberat controlul asupra dialogului nostru interior, altfel ne va controla el pe noi.

Opiniile sau etichetările pe care le avem despre noi înșine nu pot fi șterse în totalitate, pentru că ele sunt stocate în memoria noastră subconștientă. Ele pot fi însă *înlocuite* prin dialog interior. Noul mesaj pozitiv va deveni atunci opinia noastră dominantă, iar noi acționăm întotdeauna în conformitate cu opinia sau cu crezul nostru dominant.

Motivul esențial pentru a ne schimba imaginea de sine atunci când nu suntem mulțumiți de realizările noastre într-un anumit domeniu este că imaginea noastră de sine ne controlează performanțele. Comportamentul nostru este automat.

Până nu ne vom schimba imaginea pe care noi o avem despre noi înșine, vom continua, în mod automat, să obținem aceeași performanță. Imaginea noastră de sine reglementează modul în care ne folosim potențialul.

De fiecare dată când ne îndepărtăm de imaginea de sine, se instalează anxietatea şi tensiunea, fiindcă noi căutăm întotdeauna să acţionăm în conformitate cu ceea ce percepem noi că suntem.

Cum să vă ridicaţi nivelul aşteptărilor

Atunci când descoperim că suntem forţati – de propria noastră intenţie sau de situaţiile din jurul nostru – să ieşim din zona în care ne simţim confortabil, să ne îndepărtăm de locul căruia, în mod subconştient, ştim că îi aparţinem, simţim anxietate şi tensiune. Nu numai că avem o zonă internă de confort sau un nivel de aşteptare legat de tipul de comportament care se aşteaptă de la noi, dar am fost totodată programaţi pentru tipul de mediu căruia îi aparţinem.

Avem, de pildă, o imagine subconştientă despre tipul de maşină pe care ar trebui să o conducem, despre venitul pe care îl meritäm, despre restaurantele în care ne simţim bine, despre situaţiile în care suntem în largul nostru etc. Este important să conştientizăm că de fiecare dată când ne abatem de la această imagine, tensiunea negativă ne reaminteşte: „Întoarce-te acolo unde îţi este locul", forţându-ne să revenim în mediul căruia, în mod subconştient, ştim că îi aparţinem.

După cum vedeţi, acest tip de reacţie face ca schimbarea să fie dificilă sau, în cel mai bun caz, lentă.

De fiecare dată când ne trezim într-un mediu, la o slujbă sau într-o situaţie socială care nu ne sunt familiare, venim cu motive logice care să explice de ce nu ar trebui să participăm, de ce nu o să meargă sau de ce ar trebui să rămânem acolo unde suntem. Problema este că nu ne-am programat în mod deliberat tipul de mediu în care ne simţim bine.

Subconştientul nostru doar a absorbit prin observaţie locul în care credem noi că ar trebui să fim. Cheia pentru a ne schimba constă în capacitatea de a ne vizualiza într-o situaţie, un mediu, o maşină, o slujbă sau o relaţie diferite.

Identificați-vă cu scopul vostru

Doar imaginile vii realizate la persoana întâi și la timpul prezent ne schimbă realitatea. Despre toate acestea vom discuta pe larg în Capitolul VI – „Programați-vă mintea pentru ce este mai bun". Deocamdată, este necesar doar să înțelegeți că vizualizarea nu este ca și cum ai viziona un film. Doar imaginile pe care le experimentăm și cu care ne identificăm la persoana întâi și la timpul prezent ne schimbă realitatea. Dacă nu putem să ne identificăm cu imaginea, nu o putem avea, întrucât ea nu se înregistrează la nivel subconștient. Dacă eu nu mă identific cu ceea ce vizualizez, rămân cu impresia că alți oameni pot să fie, să aibă ori să facă un lucru – eu nu pot. Este minunat pentru ei, dar eu nu cred că aș putea vreodată să fac acel lucru.

Trebuie să vă „vedeți" pe voi în imaginea voastră. Afirmarea deliberată sau dialogul interior, combinate cu vizualizarea, vor produce rezultatul dorit. Dacă vom continua să facem acest lucru în mod repetat, în scurt timp subconștientul nostru îl va accepta ca fiind adevărat pentru noi.

La început va apărea un conflict între locul în care vă aflați, sau ceea ce aveți, și ceea ce ați acceptat subconștient. Însă una dintre funcțiile esențiale ale subconștientului este aceea de a rezolva conflictele între ceea ce gândim și ceea ce experimentăm în realitatea noastră.

Și, întrucât subconștientul nostru este creator, el va începe să creeze lucrurile la care ne gândim și pe care le vizualizăm.

Secretul este să nu încercați să fiți diferiți de imaginea pe care o aveți. Modificați mai întâi imaginea. Adevărata evoluție și adevărata schimbare încep din interior către exterior. Mai întâi trebuie să ne schimbăm imaginea mentală.

Dacă vom face acest lucru, zona noastră de confort se va extinde în mod automat. Imaginea obținută va deveni noul nostru adevăr. Din acel moment vom acționa în conformitate cu acest nou adevăr sau crez.

CAPITOLUL III

Trăim o profeție privind propria împlinire

Cum știți care este imaginea voastră de sine? Examinați-vă acțiunile, comportamentul și performanțele. Și întrebați-vă : „Ce aștept eu de la mine? Unde mă simt nelalocul meu"?

Dacă vă considerați sărac, veți face, inconștient, lucruri care vă vor determina să pierdeți. Când pierdeți, ce credeți că vă spuneți vouă înșivă? „Așa sunt eu!", „Întotdeauna ies în pierdere!", „N-o să am niciodată bani"!

În acest fel vă întăriți imaginea, care vă determină să dați din nou greș, care vă determină dialogul interior, care vă reîntărește imaginea, și tot așa.

Oamenii fără bani se simt victime, dar ceea ce nu înțeleg ei este că trăiesc o profeție privind propria împlinire. Acesta este motivul pentru care bogații se îmbogățesc și mai mult, iar săracii sărăcesc și mai mult. Banii nu au nicio legătură.

Oamenii care au imaginea de sine a unui câștigător se programează pentru a face lucruri care le aduc câștiguri.

Dacă se întâmplă să mai și piardă, nu acceptă acest lucru ca fiind destinul lor. Ei îl resping, spunând: „Nu acesta sunt eu", „Nu așa se întâmplă lucrurile în cazul meu" sau „Data viitoare voi schimba asta".

Atitudinile ne ajută sau ne împiedică să avem succes

Atitudinile sunt extrem de importante pentru a determina diferența dintre succes și eșec. Ce sunt atitudinile? Atitudinile sunt crezuri dominante. Prin ele însele, atitudinile nu sunt nici pozitive, nici negative. Evaluarea unei atitudini se face întotdeauna raportând-o la scopul nostru. Odată ce ne-am fixat un scop, o atitudine poate fie să ne susțină, fie să ne împiedice să realizăm acel scop. De exemplu, a fi introvertit este în sine ceva neutru. Însă dacă scopul vostru este să fiți orator, o astfel de atitudine nu vă va susține în realizarea acestui scop.

Atitudinile pe care ni le-am dezvoltat ne determină să mergem în întâmpinarea situațiilor noi sau, dimpotrivă, să le evităm. Noi am acumulat majoritatea atitudinilor noastre fără intenție deliberată. Majoritatea s-au format în mod inconștient.

Pe de altă parte, dacă avem atitudini care ne determină să evităm anumite situații noi, putem să luăm decizia conștientă de a le schimba. Tot ce trebuie să facem este să formulăm o nouă afirmație, să vizualizăm rezultatul final – ceea ce alegem să obținem ca răspuns – și să ne reimaginăm pe noi înșine ca fiind o persoană care are respectivul răspuns emoțional.

Vă puteți vizualiza mergând în întâmpinarea unei acțiuni specifice din viața voastră de zi cu zi sau, în unele cazuri, evitând-o, dacă alegeți să procedați astfel. Atitudinile ne permit să evoluăm sau, dimpotrivă, ne împiedică să evoluăm, în funcție de modul în care le folosim.

Funcția esențială a subconștientului

Subconștientul este un sistem care verifică și restabilește echilibrul. El are întotdeauna grijă ca imaginea noastră despre realitate să se adeverească.

Lucrează pentru a ne împiedica să ne pierdem mințile.

Întrucât subconștientul înregistrează obiceiurile noastre de gândire, indiferent dacă ele sunt bune sau nu pentru noi, este nevoie să începem să evaluăm valabilitatea informațiilor pe baza cărora operăm.

Sunt aceste informații adecvate pentru scopurile noastre de astăzi? Sunt ele potrivite pentru locul unde alegem să fim în acest moment? În abordarea lumii înconjurătoare, noi acționăm pe baza acelor obiceiuri de gândire acceptate de subconștientul nostru. Trebuie să ne examinăm obiceiurile de gândire pentru a vedea dacă sunt relevante pentru succesul nostru, care dintre ele ne facilitează progresul către scopul propus și care ni-l îngreunează.

Fie vom rămâne unde suntem, fie, prin propria noastră intenție deliberată, ne vom convinge pe noi înșine că avem tot interesul să ne schimbăm. Dacă alegem schimbarea, trebuie să ne vizualizăm în acel nou crez.

Dialogul interior și imaginile constructive distrug acel plafon al folosirii abilităților noastre preconcepute și ne permit să evoluăm într-o manieră controlată, fără stres, tensiune și feedback negativ.

Trebuie să înțelegem că avem o imagine de sine *generală*, dar și imagini de sine *specifice* pentru anumite domenii din viața noastră. Fiecare imagine de sine se formează în aceeași manieră. Sarcina subconștientului meu este să se asigure în mod creator că acționez întotdeauna în conformitate cu adevărul, așa cum îl văd eu. Performanțele mele – modul în care acționez sau mă comport – sunt controlate de imaginea mea de sine.

Schimbați-vă dialogul interior înainte de a vă schimba acțiunile

În loc să lucrăm asupra acțiunilor noastre, este necesar să lucrăm asupra imaginii noastre de sine. Cum facem acest lucru? Folosim aceeași manieră care a creat această imagine de sine: prin dialog interior.

Lucrul asupra dialogul nostru interior începe cu domeniul în care alegem să ne schimbăm. Începem să ne controlăm dialogul interior, astfel încât atunci când comportamentul nostru va fi altul decât cel pe care ni-l dorim, ne vom spune nouă înșine: „Eu nu mă comport așa. Nu acesta sunt eu".

Apoi faceți o afirmație des-pre cum anume este acest „eu". „Eu sunt un câștigător!", „Eu sunt o persoană iubitoare!", „Eu sunt un om de succes!", „Eu sunt sociabil și prietenos"!

Când realizez ceva care are succes, ceva ce în trecut nu îmi stătea în fire, trebuie, prin dialog interior, să-mi întăresc acest crez spunând „Așa sunt eu!", „Acesta este noul meu eu!", „Eu

sunt o persoană de succes, sociabilă, prietenoasă etc." Făcând acest lucru, subconştientul meu înregistrează dialogul interior. El nu înregistrează ceea ce se întâmplă, ci *opinia* mea referitor la ceea ce se întâmplă.

Înregistrez ceea ce îmi imaginez că este adevărat.

Noi ne deplasăm către ceea ce ne imaginăm

Noi ne deplasăm către ceea ce ne imaginăm. Din punct de vedere fizic, emoţional şi psihologic, noi creăm prin activitate şi mişcare imaginea pe care o avem în minte, indiferent dacă ea este sau nu bună pentru noi. Atât timp cât menţinem această imagine, suntem atraşi către ea.

Ne controlăm imaginile prin dialog interior dirijat.

Noi putem să ne imaginăm într-un comportament nou, chiar dacă în momentul de faţă el poate să se opună modului în care ne comportăm sau acţionăm.

Ţineţi minte, gândul trebuie să preceadă acţiunea.

Nu trebuie să vă preocupe acţiunile voastre. Trebuie să vă preocupaţi doar de dialogul interior şi de imaginile mentale pe care le aveţi.

Asiguraţi-vă că deţineţi controlul asupra lor, în aşa fel încât ele să producă rezultatul dorit. Pe măsură ce imaginile voastre se schimbă, se va schimba şi performanţa voastră.

Mecanismul nostru creator subconştient ştie exact unde ne aflăm în timp şi spaţiu în raport cu ţelul nostru, relaţia dintre locul unde suntem acum şi rezultatul final pe care încercăm să-l obţinem. Dacă ne abatem de pe drumul bun, feedbackul negativ ne va motiva să rămânem pe acest drum.

În felul acesta, sunt stimulate energia creatoare şi impulsul de a atrage oameni, lucruri materiale, cărţi noi, seminarii sau orice altceva ne este necesar pentru a ne crea imaginea din minte. Însă imaginea trebuie să apară prima.

Nu putem începe fără o imagine.

Acest mecanism creator subconştient ne oferă o tehnică foarte puternică pentru a ne utiliza aptitudinile creatoare. Întrucât ne deplasăm către ceea ce ne imaginăm, este important să controlăm ceea ce ne imaginăm.

Scopul trebuie să fie definit clar şi specific. Ce anume urmărim? Cum arată acest lucru pe care ni-l dorim? Dacă nu sunteţi capabili să-l descrieţi, nu-l veţi putea obţine.

Forţarea schimbării creează eşec

Una dintre cele mai mari capcane în care putem cădea este să forţăm schimbarea, de pildă să încercăm să ne disciplinăm, şi să ne spunem: „Trebuie să fac asta", „Trebuie să slăbesc", „Trebuie să muncesc mai mult".

Impunându-ne astfel de lucruri, subconştientul nostru va lucra împotriva rezultatului final.

De fiecare dată când vă spuneţi că „trebuie" să faceţi ceva, datoria subconştientului este să spună: „Ba nu, nu trebuie", „Nu trebuie să faci nimic", „Te voi scoate eu din această situaţie".

Şi, prin evitare creatoare, amânare sau făcând orice altceva, veţi găsi un mod de a nu face respectivul lucru.

Când spuneţi „trebuie", de fapt spuneţi „trebuie, dar dacă ar fi după mine, aş prefera să fac altceva". Cu cât vă veţi strădui mai mult să faceţi un lucru, cu atât mai mult vă veţi împotrivi mecanismului creator al subconştientului vostru.

Când recunosc că pot, că aleg sau că vreau să mă schimb întrucât este ideea mea să devin astfel, atunci deţin o putere la care mulţi oameni au ales să renunţe.

Odată ce recunosc că eu îmi programez singur atât succesul, cât şi eşecul, şi că acest succes sau eşec se află sub controlul meu, nu voi mai spune „trebuie să", voi spune în schimb „aleg să". Pot să fiu aşa cum imaginea mea îmi spune că pot să fiu, şi pot să înaintez constructiv către rezultatul final cu o energie şi un imbold pline de magnetism şi de entuziasm.

Reţineţi, cuvântul vostru este lege

Când vă puteţi baza pe promisiunile făcute vouă înşivă şi altora, deveniţi o persoană foarte puternică. Suntem la fel de puternici pe cât de puternic este cuvântul nostru. Dacă promiteţi cuiva că veţi fi într-un anume loc la un moment dat, că veţi suna într-un anumit moment, sau că veţi face cutare sau cutare schimbare, trebuie să fiţi capabili să faceţi acel lucru, fiindcă de fiecare dată când nu vă ţineţi de cuvânt, vă pierdeţi puterea.

Şi nu e vorba doar de promisiunile pe care le faceţi altora – faţă de ei vă puteţi scuza – ci şi de promisiunile pe care vi le faceţi vouă înşivă atunci când spuneţi că intenţionaţi să faceţi un lucru. Când vă daţi cuvântul că vă veţi respecta promisiunile faţă de voi înşivă, trebuie să ştiţi că puteţi conta pe voi.

Cu această putere, acest sentiment, acest crez, nu sunt multe lucruri pe care să nu le puteţi face, pentru că ştiţi că stă în puterea voastră să faceţi ca lucrurile să se întâmple.

Pur şi simplu, trebuie să ne ţinem mintea departe de ceea ce nu ne dorim, şi să o focalizăm pe ceea ce ne dorim. Nu irosiţi timp imaginându-vă şi imprimând în mintea voastră ceea ce doriţi să evitaţi. În loc să vă *îndepărtaţi* de ceva ce nu vă doriţi, *îndreptaţi-vă* către ceea ce vă doriţi. Este o atitudine sănătoasă din punct de vedere psihologic. Prea des ne blocăm în a fi realişti: „Am fost întotdeauna aşa", „Acesta este modul în care mă comport", „Aşa sunt eu", „Aşa mi se întâmplă mie lucrurile de fiecare dată".

Cel mai bun sfat pe care vi-l pot da este să nu vă ghidaţi niciodată în funcţie de realizările din trecut.

Fiecare moment este un nou început.

Ce doriţi cu adevărat?

Oamenii de succes, cu performanţe înalte, analizează ceea ce îşi doresc şi se îndreaptă către rezultatul final. Aşadar, ce îmi doresc eu cu adevărat? Trebuie să decidem acest lucru pentru noi

înşine. Ce mă face o persoană fericită? De ce mă duc la serviciu? De ce mă duc la şcoală? De ce sunt implicat în cutare sau cutare lucru? Ce doresc pentru mine însumi?

Ceea ce ne dorim în viaţă este *să ne simţim bine*. Este foarte simplu. Este *sentimentul* pe care urmărim să-l obţinem. Tindem să căutăm lucruri pentru a obţine acest sentiment. Lucrurile materiale sau evenimentele sunt doar o scuză pentru a juca acest joc. Ce anume mă motivează? Ce îmi place să fac?

Aceasta este întrebarea-cheie.

Odată ce ştiu acest lucru – iar răspunsul va fi diferit pentru fiecare persoană – îmi va fi foarte uşor să-mi ating scopul.

Când suntem motivaţi de un scop – când facem ceea ce ne place să facem – vom atrage oamenii şi circumstanţele de care avem nevoie pentru a ne îndeplini ţelul ori scopul.

Când folosiţi conştient uneltele dialogului interior şi ale imaginaţiei, induceţi deliberat dezordine în fiinţa voastră. Este necesar să înţelegeţi că veţi fi atraşi puternic, aproape obsesiv, către tot ceea ce afirmaţi şi vă imaginaţi. Dacă folosiţi conceptele într-o singură zonă din viaţa voastră, veţi dezvolta o obsesie pentru respectiva zonă.

Fixarea proporţională şi echilibrată a scopurilor este esenţială, ca să nu furaţi dintr-o parte a vieţii pentru a o realiza pe alta.

Începeţi prin a stabili unde vreţi să ajungeţi şi începeţi să vorbiţi cu voi înşivă despre scopul vostru. Dialogul interior combinat cu imaginile constructive constituie instrumentele cele mai puternice pe care le puteţi folosi pentru a ajunge din locul în care sunteţi acum în locul unde vreţi să fiţi.

CAPITOLUL IV

A CREDE ÎNSEAMNĂ A VEDEA

În acest capitol, doresc să vă ofer o serie de instrumente care să vă ajute să deveniți o persoană care-și fixează scopuri în mod eficient.

E posibil ca ideile și conceptele expuse în această secțiune să vă schimbe pentru totdeauna modul în care vă abordați întreaga viață.

Există un crez general care este comun acceptat în cultura noastră. Acest crez spune că „a vedea înseamnă a crede". În esență, trebuie să fim realiști. Dacă pot să văd un lucru, atunci voi crede în existența lui. Am văzut deja că oamenii nu se comportă în conformitate cu adevărul, ci în conformitate cu adevărul așa cum îl percep ei.

Percepția realității limitează succesul

Oamenilor care trebuie să vadă înainte de a crede, sau trebuie să aibă un feedback concret înainte de a-și asuma un risc, le este foarte dificil să evolueze și să se schimbe. Ei își petrec cea mai mare parte din viață așteptând să se întâmple ceva, în loc să facă lucrurile să se întâmple.

Noi ne stimulăm energia creatoare și imboldul de a acționa direct proporțional cu capacitatea noastră de a ne folosi imaginația. Însă folosirea imaginației este limitată de modul în care percepem realitatea.

Cu toții avem anumite limite naturale în a percepe realitatea, dar putem să ne extindem conștiința acestei realități. Nu suntem limitați de ea decât dacă alegem să fim limitați.

Pentru a schimba acest lucru, trebuie să fim dispuşi să ne analizăm pentru a vedea dacă percepţia noastră asupra realităţii nu este cumva limitată sau deformată.

Nu există doi oameni care să conştientizeze ori să perceapă realitatea exact în acelaşi fel. În asta constă unicitatea fiecărui individ. Deşi percepem aceeaşi lume, interpretăm diferit ceea ce vedem. Dacă această conştientizare sau percepţie este limitată, obiceiurile, gândurile şi acţiunile noastre vor fi, şi ele, limitate. Conştiinţa noastră este pur şi simplu o combinaţie a tuturor experienţelor, impresiilor şi atitudinilor pe care le-am acumulat de la naştere. Conştiinţa noastră reprezintă, în esenţă, întreaga noastră experienţă de viaţă. Conştiinţa noastră determină claritatea cu care percepem şi înţelegem toate lucrurile care ne influenţează viaţa. Tot ceea ce ni se întâmplă în viaţă este filtrat de conştiinţă. Acţionăm în concordanţă cu nivelul la care conştiinţa noastră se află în acel moment. Dacă această conştiinţă este defectuoasă, şi acţiunile noastre vor fi defectuoase.

În concluzie, nu ceea ce *ştim* ne creează probleme, ci ceea *ce credem că ştim*, dar de fapt nu este aşa cum credem noi!

Fiecare decizie pe care o luăm şi fiecare acţiune pe care o întreprindem se bazează pe nivelul nostru de conştiinţă la momentul respectiv. Pentru a fi tot ceea ce putem fi, trebuie să lucrăm în permanenţă pentru a ne schimba şi a ne extinde nivelul de conştiinţă sau percepţia noastră asupra realităţii.

Una dintre percepţiile eronate din conştiinţa majorităţii oamenilor este aceea că a „vedea înseamnă a crede". Dar adevărul este că dacă nu putem vedea un lucru nu înseamnă că lucrul acela nu există. Nu vedem oportunităţile sau soluţiile nu din cauză că ele nu ar exista; nu le vedem din cauză că nu ne-am hotărât cu privire la ceea ce căutăm. În loc să aşteptăm să vedem înainte de a crede, mai întâi trebuie să ne fixăm scopurile pentru ca realitatea noastră să se poată schimba. Când ne-am fixat un scop, mintea şi creierul nostru, conlucrând, vor acţiona ca un dispozitiv natural de filtrare care ne va ajuta să ne realizăm scopul.

Ce anume căutați?

Primul lucru pe care trebuie să-l facem este să ne întrebăm: „Ce are *valoare* pentru mine? Ce este important sau valoros pentru mine? Ce caut eu? Ce îmi doresc? Ce rezultat final vreau să obțin"? Aceste întrebări și răspunsurile pe care vi le dați sunt foarte importante pentru succesul vostru. Interacțiunea dintre creierul și mintea voastră nu vă va ajuta să vă atingeți scopurile până nu va înțelege în mod clar ce anume vă doriți.

Informația nu va ajunge acolo unde trebuie decât dacă răspundeți la întrebarea: „Ce vreau eu"?

Trebuie să aveți în minte această idee – *trebuie să știți ce anume vreți înainte de a putea să conștientizați o modalitate pentru a obține respectivul lucru.* Determinând mai întâi ce are valoare pentru voi, în mod automat veți permite informației care este importantă pentru voi să meargă în locul unde este nevoie de ea. Veți deveni mai conștienți de oportunitățile și informațiile prețioase care vă vor ajuta să vă atingeți scopul dacă știți exact ce vreți – exact ce fel de casă, de serviciu, de mașină, de venituri, de clienți, de relații etc.

Mecanismul nostru creier-minte filtrează în mod natural și lasă pe dinafară orice informație care nu are valoare pentru noi sau nu reprezintă o amenințare pentru siguranța noastră. Este important să înțelegem acest lucru. Informațiile care nu au valoare pentru noi sau nu reprezintă o amenințare pentru siguranța noastră *nu răzbat până la noi. Ele sunt filtrate și respinse în mod automat.* Asemeni unui filtru de spam de pe e-mail-ul vostru, ansamblul creier-minte scanează mii de mesaje, și lasă să ajungă la voi doar acele mesaje sau informații care au valoare pentru voi. Dacă ar lăsa să treacă toate informațiile, sistemul vostru nervos ar fi suprasolicitat, și nu ați mai putea să vă descurcați cu toate datele care vi se prezintă. Pentru a vă asigura supraviețuirea, acest mecanism va lăsa întotdeauna să ajungă la voi și amenințările fizice sau psihologice.

Pur şi simplu, suntem bombardaţi cu informaţie. Este imposibil să recepţionăm toată această informaţie. Aşa că trebuie să determinăm exact ce vrem. În felul acesta, mecanismul nostru creier-minte va putea să acţioneze selectiv, păstrând doar informaţia care este cu adevărat valoroasă pentru noi.

Informaţia potrivită la momentul potrivit

Imediat ce am decis ce anume ne dorim, informaţia va începe să vină spre noi. Nu uitaţi că dacă nu o vedem nu înseamnă că ea nu există. Înseamnă doar că blocăm şi lăsăm pe dinafară acele informaţii care deocamdată nu sunt importante pentru noi. Această blocare este ceva normal, pur şi simplu un mecanism de protecţie care ne ajută să nu ne pierdem minţile.

Dacă însă nu ţinem sub control acest mecanism, el poate să ne limiteze posibilităţile.

În orice moment, există un volum uriaş de informaţie care vă stă la dispoziţie şi vă poate ajuta să vă atingeţi scopul, oricare ar fi el. Cu toate acestea, majoritatea oamenilor, sau a grupurilor de oameni (în această categorie intră şi afacerile), încearcă să-şi rezolve problemele fără ca mai întâi să determine ce anume doresc să realizeze.

Ei iau decizii pe baza datelor sau a resurselor de care dispun în momentul respectiv. Reacţia naturală este „Nu putem să facem asta. Nu ştim de unde vin banii. Cine o să ne ajute? Nu avem lucrurile necesare. Nu avem ce ne trebuie" sau „Nu avem suficientă experienţă în domeniu".

Concentraţi-vă asupra rezultatului final

Iată ce vreau eu să vă împărtăşesc: nu e nevoie să ştiţi toate aceste răspunsuri. De fapt, dacă aţi avea răspunsurile la toate aceste întrebări, probabil că, la momentul respectiv, aceste informaţii ar lucra în detrimentul vostru.

Ce trebuie să ştiţi voi este: *Care este rezultatul final? Unde vreau să ajung? Ce vreau să creez?* Fixaţi-vă *mai întâi* scopul, şi informaţia necesară va veni la voi. Dacă aveţi toată informaţia, dar nu v-aţi fixat scopul, mintea voastră va fi confuză şi va acţiona în defavoarea voastră.

Reţineţi următorul lucru: informaţia nu vine prima. Înainte ca informaţia să poată să fie filtrată, mecanismul vostru creier-minte trebuie să se concentreze asupra scopului sau a rezultatului final. Odată fixat scopul, tot ce e nevoie să ştiţi pentru a ajunge la rezultatul final vi se va prezenta de la sine.

Dacă ceva nu are pentru noi valoare personală sau nu ne ameninţă siguranţa, nu vom fi conştienţi de informaţia de care avem nevoie. Pentru a fi conştienţi de această informaţie, trebuie ca mai întâi să ne fixăm scopul. Oamenii de succes, oamenii care reuşesc, cunosc acest secret: *a crede înseamnă a vedea*. Toţi ceilalţi oameni vor să aibă mai întâi datele, ca să creadă. Însă o astfel de atitudine nu este eficientă. Mai întâi trebuie să crezi în scopul tău, şi atunci o să vezi o modalitate de a-l realiza, fiindcă informaţia necesară va veni spre tine.

Trebuie să determini ce anume are valoare pentru tine – ce fel de client îţi doreşti, ce fel de casă vrei să ai, spre ce tip de cunoaştere aspiri – pentru ca informaţia să ţi se prezinte.

Ce căutaţi, aceea veţi descoperi

O să vă dau un exemplu despre cum funcţionează acest mecanism. Să presupunem că sunteţi interesaţi de o anume marcă de automobile. Poate vă gândiţi să cumpăraţi unul sau tocmai v-aţi cumpărat unul. Observaţi că imediat ce aţi decis ce anume doriţi, vedeţi acest tip de maşină peste tot. La fiecare câţiva kilometri, mai trece una pe lângă voi. De ce? Pentru că acum această marcă de automobile are valoare pentru voi. Acest exemplu poate fi aplicat şi la scopurile de a găsi clienţi, slujbe, afaceri sau oameni cu care aţi dori să interferaţi. Imediat ce vă decideţi asupra

a ceea ce căutați, oportunitățile și informațiile vor deveni evidente. Dacă nu știți ce căutați, nu veți găsi, chiar dacă respectivul lucru trece pe lângă voi în fiecare zi. E valabil și pentru clienții voștri. Dacă știți exact ce își doresc clienții voștri, veți deveni conștienți de noi modalități prin care să-i ajutați să obțină acele lucruri. Dacă nu știți exact ce își doresc, informația cu privire la modalitățile de a-i ajuta nu va ajunge la voi.

Dacă vreți să aveți o conversație eficientă, trebuie să spuneți ceva care are valoare pentru interlocutor înainte să „ajungeți" la el. În caz contrar, el va filtra informațiile sau se va bloca pentru a ignora conversația. Noi acordăm atenție doar lucrurilor care au valoare pentru noi.

Trebuie să gândim dincolo de limitele noastre

Un alt motiv pentru care nu vedem oportunitățile este din cauză că ne limităm prin modul în care gândim. Trebuie să fim dispuși să gândim dincolo de limitele noastre.

Ne simțim adesea inconfortabil din punct de vedere psihologic atunci când experimentăm simultan opinii, crezuri sau atitudini contradictorii. Este posibil să menținem atitudini diferite fără dizarmonie emoțională atât timp cât nu apare nicio situație în care aceste atitudini se confruntă în mod direct. În general, când oamenii ajung într-un mediu sau într-o situație nouă și nefamiliară, este necesară o schimbare de comportament sau o modificare a atitudinii pentru a atenua sau a elimina anxietatea cauzată de respectiva schimbare. Noi căutăm întotdeauna să menținem echilibrul psihologic încercând să armonizăm lucrurile în interiorul nostru.

Modul cel mai comun de a elimina conflictele este prin raționament. Raționamentul este ceea ce folosesc oamenii atunci când încearcă să explice logica sau motivația acțiunilor, opiniilor sau comportamentului lor. Ca să nu pară prost sau să facă greșeli jenante, un individ va aduna în jurul lui oamenii și informația

care să-i susțină opinia sau să-i justifice comportamentul.

De exemplu, când întâlnim o persoană de sex opus și suntem atrași de o trăsătură particulară a acelei persoane, avem tendința inconștientă de a vedea doar trăsăturile bune și de a le bloca pe cele negative. Acest lucru ne îndreptățește să avem o relație cu persoana respectivă.

Înainte ca un individ să-și asume un angajament ori să ia o decizie, de obicei va parcurge o etapă în care evaluează situația generală. În această perioadă, el va fi deschis informațiilor noi. Însă, odată ce ia decizia sau angajamentul, va începe să se apropie doar de oamenii sau de evenimentele care îl arată într-o lumină „bună" sau îl prezintă ca procedând „corect" întrucât crede și acționează în modul în care o face.

Acest proces se numește *clustering*[1].

Din păcate, atunci când căutăm să dovedim că procedăm corect fiind așa cum suntem sau alegând ceea ce alegem, noi blocăm informații care ne-ar putea fi utile pentru a lua decizii raționale, devenim orbi vizavi de alte opțiuni. Când rămânem blocați într-o idee sau un motiv pentru care ceva nu funcționează, soluția nu ni se va prezenta.

Soluții în loc de probleme

Dacă nu putem găsi o soluție nu înseamnă că ea nu există. Dacă vă spuneți că este imposibil să vă extindeți afacerea, imposibil să finalizați cutare sau cutare proiect, imposibil să faceți un lucru ori să obțineți ceva ce vă doriți, vă concentrați asupra problemei, în loc să vă concentrați asupra soluției.

Vă puteți folosi subconștientul pentru a vă ajuta să obțineți răspunsuri și soluții, sau puteți folosi același subconștient pentru a vă furniza motive și raționamente pentru care un anume lucru nu poate fi făcut.

---

[1] clustering = grupare de lucruri similare (n. t.)

Alegerea există întotdeauna, şi întotdeauna voi sunteţi cei care alegeţi.

Un exemplu este atunci când doriţi să cumpăraţi ceva. Majoritatea oamenilor caută să cumpere la preţul cel mai mic. Odată ce au găsit articolul pe care-l doresc, de obicei vor încerca să găsească modalităţi creatoare de a reduce cheltuielile sau de a renunţa la altceva, pentru a-şi permite să cumpere lucrul respectiv. Ce nu înţeleg astfel de oameni este că ar putea să folosească *aceeaşi* energie creatoare pentru a găsi o modalitate de *a păstra ceea ce au* şi de a câştiga *mai mulţi bani* ca să-şi cumpere ceea ce-şi doresc. Cu alte cuvinte, pot folosi aceeaşi energie creatoare pentru a da înapoi sau pentru a merge înainte.

Când se instalează frica, este foarte uşor să găsim raţionamente care să justifice de ce ar trebui să ne retragem, să renunţăm, să dăm înapoi sau de ce nu putem să facem un anume lucru.

Voi vă folosiţi energia încercând să aflaţi ce lucruri nu vă sunt disponibile sau nu se pot întâmpla pentru voi, sau vă utilizaţi energia pentru a găsi modalităţi prin care să faceţi ca aceste lucruri să se întâmple.

Atragem ceea ce simţim că merităm

Un alt motiv pentru care vedem probleme şi eşecuri în loc să vedem soluţii sau oportunităţi este din cauză că simţim că nu merităm să fim, să facem ori să avem ceea ce ne dorim cu adevărat. Problema este că putem să atragem doar lucrurile pe care simţim că le merităm. Cu cât este mai mare sentimentul propriei valori, cu cât vă preţuiţi mai mult, cu atât veţi avea mai multe opţiuni şi vă veţi asuma mai multe riscuri.

Cu cât gândiţi mai bine despre voi înşivă, cu atât alte persoane vor dori să facă parte din viaţa voastră. Vor dori să vă fie clienţi, cumpărători sau prieteni.

Cineva care are un sentiment puternic al propriei valori îşi spune: „Pot să mă descurc în orice situaţie. Încă nu ştiu cum mă

voi descurca, dar până acum nu am avut nevoie să știu cum să fac acest lucru. Acum, când mă aflu în această situație, informația va veni către mine". Totul devine astfel o oportunitate de a învăța și a face mai mult.

Să-i lăsăm pe alții să ne învețe

Uneori, informația de care avem nevoie ajunge la noi prin intermediul altor oameni. Poate să vină sub forma unei sugestii sau chiar a unei critici. Dacă sentimentul propriei valori are un nivel scăzut, nu vom fi capabili să acceptăm sugestiile sau să facem față criticilor care ni se aduc. Reacția noastră va fi una defensivă: „De ce să ascult ce-mi spun subordonații?", „De ce să-mi ascult copiii? Ce pot să știe ei, și eu să nu știu?", „De ce să-mi ascult partenerul de viață? Sunt mai deștept decât el (sau ea) "! Dar greșeala pe care o facem este că atunci când acceptăm numai opinia noastră, blocăm accesul oricăror alte sugestii.

Sentimentul propriei valori nu este suficient de puternic pentru a accepta input din partea altora.

De câte ori ați spus: „Nu-mi spune mie cum să fac! Vreau să fac ca mine"! Ceea ce spuneți de fapt este: „Nu vreau să-mi arăți tu, fiindcă astfel vei părea mai priceput sau mai inteligent decât mine. Întrucât eu am un sentiment scăzut al propriei valori, este important să apar în ochii celorlalți drept o persoană care știe tot timpul ce face".

Trebuie să-i lăsăm pe alții să ne învețe. Nu înseamnă că trebuie să acceptăm tot ceea ce spun ei, dar este în avantajul nostru ca cel puțin să-i ascultăm și să vedem dacă ceea ce au de spus are valoare. Nu contează cine vă ajută sau vă arată calea. Singurul lucru care contează este rezultatul final. O reacție sănătoasă este să spuneți: „Dacă poți să-mi arăți cum să ajung acolo mai ușor, mai bine sau mai rapid, atunci vreau să învăț de la tine".

Dacă nu sunteți capabili să găsiți o modalitate de a obține ceea ce vă doriți nu înseamnă că sunteți proști. Se întâmplă așa pentru

că sunteți condiționați să nu vedeți dincolo de nivelul la care se află în prezent conștiința voastră. În domeniul afacerilor, există tendința de a vă limita la abordările tradiționale. „Așa am procedat întotdeauna". Când folosim acest tip de gândire, și ne limităm la modul în care erau lucrurile înainte, refuzăm să acceptăm alte moduri în care ar putea fi realizate obiectivele noastre. Așadar, adresați-vă următoarele întrebări: „Ce idei, crezuri sau atitudini am acceptat?", „Există vreo idee, opinie sau atitudine pe care o am, dar care nu mă ajută să ajung acolo unde vreau să ajung, să fac ceea ce vreau să fac, sau să fiu ceea ce vreau să fiu"? Dacă există, atunci trebuie să fiți dispuși să renunțați la ideea, crezul sau atitudinea cu pricina și să vă concentrați asupra rezultatului final. Este necesar să lăsați să vină la voi informații noi care să vă ajute să obțineți rezultatul final.

Vreau ca voi să înțelegeți că nu aveți nevoie să știți nimic despre un subiect anume despre care vreți să învățați sau despre o afacere în care vreți să intrați. Dacă vă lipsește experiența într-un anume domeniu sau nu ați fost bun la o materie școlară, nu înseamnă că sunteți incapabili să le învățați, înseamnă doar că informația respectivă nu a avut valoare pentru voi în trecut. Observați însă că imediat ce ați stabilit clar ce anume vă doriți, informația vă inundă pe toate căile.

Vreau să țineți minte următorul lucru: odată ce vă decideți asupra modului în care vreți să trăiți, vă decideți cu privire la ce doriți să realizeze grupul din care faceți parte, sau ce doriți să creați în viața personală, procesul devine captivant, pentru că informația va ajunge la voi, iar voi vă veți pune în mișcare și veți găsi o modalitate pentru a face ca acel lucru să se întâmple.

Să ne atragem cooperarea altor persoane

În plus, vă încurajez să faceți ca lucrurile să se întâmple nu doar în viața personală, ci și în afacerea voastră, în compania la care lucrați, în familia voastră sau în orice grup din care faceți

parte. Contează mai puțin ce credeți voi, important este ce anume îi puteți determina să creadă pe cei din jurul vostru. Cheia este să-i determinați pe alții să creadă că sunt mult mai capabili decât cred ei că sunt, și să-i convingeți să renunțe la limitările lor, la motivele pentru care nu pot face un lucru, sau la modul în care au acționat în trecut. Să-i faceți să-și concentreze atenția asupra locului unde vor să ajungă sau asupra a ceea ce vor să devină. Repet, singurul care contează este rezultatul final.

Când aveți o idee sau un crez și încercați să creați ceva ce nu exista înainte – un nou produs, serviciu, afacere sau orice altceva – problema nu va fi crezul *vostru* în acea idee. Greutatea constă în a-i convinge pe *cei din jurul vostru* că ea este posibilă.

Pentru a obține ajutorul și cooperarea altor persoane în atingerea unui scop, cea mai mare problemă a voastră va fi cum să-i determinați pe alții să creadă în voi. „Cum pot să-i fac să mă susțină"? Este problema cu care se confruntă fiecare lider. Nu ce crede liderul contează, ci, mai curând, ce poate acest lider să îi facă să creadă pe oamenii din jurul lui.

Știm că fiecare om acționează în conformitate cu adevărul, așa cum îl percepe el. Dacă percepția lui despre realitate este defectuoasă, el va veni cu motive logice pentru care un lucru nu va funcționa, de ce nu poate fi realizat, de ce este imposibil, de ce este prea dificil de îndeplinit.

Reamintiți-vă că oamenii nu urmăresc intenționat să vă saboteze ori să vă tragă înapoi. Ei acționează în conformitate cu adevărul așa cum îl percep ei.

Provocarea este cum îi determinăm pe oameni să creadă că pot să facă mai mult decât cred ei că sunt capabili. Să spunem că observați un anumit potențial la copiii voștri. Dar *vouă* nu vă este de niciun folos să vedeți potențialul lor, dacă *ei* nu-l pot vedea.

Puteți să observați potențialul angajaților voștri sau al partenerului de viață, dar nu va însemna nimic dacă ei nu-l văd, întrucât ei trebuie să acționeze în conformitate cu adevărul, așa cum îl percep ei că este.

Ajutați-i pe alții să-și schimbe nivelul așteptărilor

Liderii, părinții și partenerii de viață pricepuți sunt capabili să-i ajute pe alții să-și schimbe nivelul așteptărilor, să schimbe ceea ce cred ei că este adevărat.

Ei sunt capabili să-i motiveze să creadă în ceva în care nu au crezut înainte și apoi să-i ajute să transforme acel crez în realitate, folosind dialogul interior și imaginația.

Pentru a face acest lucru, nu puteți, pur și simplu, să le cereți să vă urmeze orbește. Oamenii din ziua de azi sunt prea sofisticați pentru a accepta așa ceva. În copilărie, ascultăm de alții pentru că luăm totul de bun, dar când devenim adulți căutăm motive logice. Trebuie să-i învățăm pe alții cum să creeze pornind de la o idee, cum să folosească instrumentele despre care vorbim în această carte. Dacă ei nu sunt dispuși să folosească aceste instrumente, vor face tot ce le stă în putință pentru a demonstra că au dreptate să creadă ceea ce cred, și vor sfârși prin a încerca fie să vă saboteze, fie să vă oprească pentru a arăta că au dreptate.

Înconjurați-vă de oameni care spun „pot"

Uitați-vă la oamenii din viața voastră care vă spun „Nu se poate face asta", „E imposibil" sau „Nu văd cum s-ar putea face lucrul ăsta". Le permiteți acestor oameni să hotărască dacă voi sunteți sau nu capabili de un lucru? Cu alte cuvinte, le cedați acestor oameni puterea de care dispuneți? Dacă asta faceți, luați decizia de a recupera această putere. Cu ce tip de oameni vă înconjurați în afaceri? Sunt oameni care întotdeauna caută motive pentru care un lucru nu poate fi făcut, sau vă înconjurați de oameni care descoperă soluții?

Fiți foarte atenți când alegeți tipul de oameni cu care lucrați, fiindcă ei vă influențează în mare măsură creativitatea, indiferent dacă voi conștientizați sau nu acest lucru. Negativismul lor devine contagios – la birou, în relațiile voastre, în familie și în

afacerile voastre. Oamenii care cred că lucrurile nu pot fi făcute vor acționa pentru a dovedi că au dreptate. Oamenii care știu că lucrurile pot fi făcute acționează însă pentru a face ca aceste lucruri să se întâmple. Dacă aveți o afacere, nu plătiți oameni care să vă spună că un lucru nu poate fi făcut. Puteți să găsiți și singur toate motivele pentru care acel lucru nu poate fi făcut. Nu aveți nevoie să vă înconjurați de oameni care să vă spună că nu poate fi făcut, și apoi să-i plătiți pentru că v-au făcut o „favoare". Înconjurați-vă de oameni cu un înalt simț al valorii proprii, oameni care vă pot spune cum să vă realizați proiectele, cum să faceți lucrurile să se întâmple. Învățați-i să caute soluții, nu probleme. Un lider puternic își fixează un scop, apoi face tot ceea ce este necesar pentru a-l transforma în realitate.

Dacă educați oamenii din jurul vostru să înceapă să-și fixeze scopuri bazându-se nu pe ceea ce este disponibil, ci pe ceea ce voi doriți să realizați, veți deveni un lider puternic, iar oamenii din jurul vostru vor deveni oameni de înaltă performanță.

Pentru a evolua sau a ne schimba, trebuie să învățăm să ne modificăm nivelul așteptărilor. Pentru a ne schimba nivelul așteptărilor, trebuie să avem o încredere foarte mare în noi înșine și în scopurile noastre. Trebuie să știm că putem transforma o idee în realitate. Toți ceilalți vor să vadă înainte de a crede, dar voi *trebuie să credeți înainte de a vedea*. Pe măsură ce aveți mai multă credință în puterea voastră, o veți transmite și altora. Cunoscându-vă în felul acesta propriile abilități și cunoscând abilitățile oamenilor din jur, veți putea să faceți lucruri care pentru alții par nerealiste sau imposibile.

Adevăratul înțeles al credinței

Totul se reduce la abilitatea de a realiza sarcini pe care alții le găsesc dificile sau imposibile.

Câte scopuri v-ați fixat bazându-vă pe aparențe, pe ceea ce puteți vedea, pe ce aveți și pe ceea ce credeți că este realist? Nu

vă fixați scopurile bazându-vă pe ce aveți sau pe ce ați făcut, ci pe ceea ce vă doriți și pe rezultatul la care vreți să ajungeți în final.

Subiectul discuției noastre poate fi rezumat într-un singur cuvânt: CREDINȚĂ. Credința nu este ceva religios sau ezoteric. Ea este un fapt psihologic și fiziologic demonstrat.

Când înțelegeți cum funcționează ansamblul minte-creier, veți percepe credința, care înseamnă *să crezi înainte de a vedea*, drept procesul natural al creației.

Când înțelegeți că încrederea – sau crezul – în capacitatea voastră de a crea este cea care vă determină rezultatele, veți putea să acționați și să realizați sarcini pe care alți oameni le consideră imposibile.

Pur și simplu, trebuie să vă concentrați pe ceea ce vă doriți, și să lăsați să vină la voi informația care vă va permite să acționați și să vă materializați dorința fără stres și fără efort. Realitatea este că, indiferent ce ați căuta, și obiectul căutării voastre vă caută pe voi. Totul începe cu *a crede înainte de a vedea*.

CAPITOLUL V

SCRIEȚI-VĂ PROPRIUL SCENARIU

Toți oamenii au o dorință înnăscută de a-și atinge potențialul maxim. Problema este că dorința de a ne dezvolta și de a evolua ne face să fim nefericiți cu ceea ce avem.

Noi avem trei crezuri despre viață care ne împiedică să fim fericiți și mulțumiți:

Primul crez spune:

Ceea ce nu am este mai bun decât ceea ce am.

Aceasta este o variantă a proverbului potrivit căruia iarba este întotdeauna mai verde de cealaltă parte a gardului.

Al doilea crez spune:

Să ai mai mult e mai bine.

Indiferent cât de mult aș avea, mai mult ar fi mai bine.

Al treilea crez spune:

Când voi obține ceea ce vreau, voi fi fericit.

Chiar e adevărat?

Viața voastră este dedicată rezolvării problemelor?

Cunoașteți, poate, sintagma „etica succesului". Pe scurt, etica succesului afirmă următoarele: „Când vei obține ceea ce dorești, vei fi fericit". Ea are la bază teoria că dacă muncim din greu și rezolvăm toate problemele din viața noastră, într-o zi vom fi fericiți.

Majoritatea gândurilor și activităților din viața noastră se concentrează pe rezolvarea problemelor. Așa cum am văzut, tot ceea ce gândiți devine realitatea voastră. Dar la ce vă gândiți în cea mai mare parte a timpului? De obicei, la problemele pe care le

aveți. Într-adevăr, primul lucru la care mulți dintre noi ne gândim atunci când ne trezim dimineața îl reprezintă toate problemele pe care le avem de rezolvat și cât de mult trebuie să muncim. Am fost educați să ne gândim la ceea ce nu este, la ceea ce ar trebui să fie și la ceea ce nu avem, prin urmare, la cum am putea remedia o situație, cum am putea s-o rezolvăm sau s-o îmbunătățim. Așa se face că atunci când vă treziți dimineața, vă concentrați automat asupra tuturor problemelor cu care trebuie să vă confruntați în ziua respectivă.

Dacă vă veți analiza însă viața cu toată sinceritatea, veți descoperi probabil că rezolvarea problemelor, munca din greu și faptul de a avea lucrurile „juste" nu îmbunătățesc în mod substanțial calitatea vieții voastre.

Dimpotrivă, e posibil ca ele să diminueze calitatea vieții voastre, reducând plăcerea și bucuria de a trăi.

Să înțelegem procesul creator

În continuare, o să vorbim despre procesul creator. Cu toții vrem să ne creăm viața în cea mai bună manieră posibilă. Pentru a face acest lucru, trebuie să curgem cu viața, în loc să curgem *împotriva* vieții. Pentru a urma fluxul vieții, este necesar să creăm pe baza modelului A FI-A FACE-A AVEA. Universul curge în direcția lui a fi, a face și a avea.

A fi este o experiență interioară – provine din *interiorul* vostru. Puteți permite circumstanțelor exterioare să determine starea voastră de a fi – nivelul vostru de fericire sau mulțumire – dar în felul acesta vă expuneți riscului foarte real ca aceste circumstanțe exterioare să vă controleze viața și modul cum vă percepeți pe voi înșivă. Dacă spuneți „Voi fi fericit atunci când... (completați spațiul gol)", nu veți fi niciodată fericit. Să presupunem că gândiți că o nouă slujbă vă va schimba viața. Așadar, vă luați o nouă slujbă, dar în curând începeți să vă confruntați cu vechile probleme: trebuie să lucrați cu oameni, să aveți

responsabilități, să faceți față termenelor fixe și lucrului în echipă cu oameni care nu sunt la fel de luminați ca voi. Aceasta este realitatea. Înțelegeți atunci că această slujbă nu a determinat nicio schimbare semnificativă în felul în care vă simțiți, așa că trebuie să găsiți altceva care să vă facă fericiți.

Poate credeți că un nou partener de viață, o casă nouă, un copil sau mai mulți bani vă vor schimba viața. Până la urmă, obțineți toate aceste lucruri, dar tot nu sunteți fericiți. Motivul este simplu. *Nimic din ceea ce se află în afara noastră* nu ne va face vreodată fericiți, întrucât fericirea este o experiență care se produce din interior spre exterior. Și începe la nivelul lui A FI.

De ce nu funcționează „etica succesului"

Am vorbit despre cum universul curge în direcția lui a fi, a face, a avea. Din păcate, etica succesului, pe care cei mai mulți oameni o folosesc pentru a-și crea viața, curge în direcția lui a avea, a face, a fi.

Etica succesului afirmă că dacă ai lucrurile pe care le au oamenii fericiți și mulțumiți, vei *face* ceea ce fac oamenii fericiți și mulțumiți, și atunci vei *fi* și tu fericit și mulțumit. Chiar e adevărat? Ei bine, noi avem mai mult decât a avut orice altă generație de pe această planetă.

Avem mai mult timp pentru a face ceea ce vrem, mai mulți bani pentru a-i cheltui pe ceea ce dorim, și suntem mai avansați din punct de vedere tehnologic decât oricare altă civilizație din istoria acestei planete. Totuși, uitați-vă în jurul vostru și observați că, la nivel de cultură, suntem departe de a fi fericiți sau mulțumiți.

Adevărul este că viața curge dinspre a fi spre a face și apoi spre a avea. Dacă *sunteți* fericiți și mulțumiți – dinspre interior către exterior – veți începe să *faceți* ceea ce fac oamenii fericiți și mulțumiți, și veți *avea* ceea ce au oamenii fericiți și mulțumiți. Una dintre contribuțiile cele mai mari a lui Buddha la progresul umanității a fost învățătura sa potrivit căreia *dorința creează*

suferință. Aceasta înseamnă că atunci când vă doriți mai mult și nu acceptați ceea ce aveți deja, veți suferi. Nu înseamnă că n-ar trebui să creați mai multe lucruri în viața voastră. Dimpotrivă, suntem ființe creatoare, și avem scopuri.

Însă foarte mulți dintre noi suntem nefericiți, oricât de cât de mult am avea. Întotdeauna părem să dorim ceea ce nu avem, iar când, în sfârșit, obținem ceea ce vrem, se întâmplă ca în cântecul: „Is That All There Is? (Asta-i tot)"? Ne-am gândit că vom da lovitura, și că viața noastră va fi împlinită, dar a apărut dezamăgirea, fiindcă mai lipsea ceva.

Învățătura lui Buddha a fost să renunțăm la dorință și să eliminăm astfel suferința. Deși acest lucru este important, mesajul nu e complet. Unul dintre motivele cele mai importante pentru care să acceptați prezentul și să vă bucurați de ceea ce deja aveți este că puteți avea *chiar acum* aceeași liniște sufletească, aceeași seninătate și aceeași bucurie pe care credeți că le veți avea când, în cele din urmă, veți ajunge acolo unde doriți. Acesta este mesajul cel mai important.

Să trăiești în prezent nu înseamnă că trebuie să accepți pur și simplu ceea ce ai, și să încetezi să mai creezi. Nu înseamnă decât că deja ai ceea ce îți dorești la nivelul lui A FI.

La nivelul lui A FI – acolo unde vă aflați chiar acum – sunteți deja o persoană de succes.

Viața nu înseamnă a acumula

Majoritatea oamenilor se fixează în viață pe *a obține*. Adevărul este că nu este nimic de obținut. Tot ceea ce trebuie să facem este să FIM. Ființarea produce rezultatul final. Este imperativ să înțelegeți că nu părțile din viața voastră care se referă la a face și a avea vă determină calitatea vieții. *A fi* este aspectul care determină calitatea vieții voastre.

Cine sunteți – modul conștient în care vă percepeți Sinele (Ființa) – controlează ceea ce vi se întâmplă.

Când vă concentrați atenția către rezolvarea problemelor și urmăriți să îmbunătățiți starea de fapt, se produce ceva foarte interesant: pierdeți din vedere ceea ce deja aveți. Așadar, singurul mod de a găsi fericirea și mulțumirea este să vă bucurați de ceea ce aveți chiar acum. Repet, nu spun că n-ar trebui să vă fixați scopuri sau să vă faceți planuri; ceea ce spun este că trebuie să vă bucurați de momentul prezent, fiindcă el este tot ce aveți. Creați pentru mâine, dar trăiți în și pentru ziua de astăzi.

În viață avem doar două alegeri. Prima este să ne bucurăm de ce avem astăzi, iar a doua, să ne preocupe ceea ce nu avem, și să ne concentrăm asupra zilei de mâine, sperând că ea va fi mai bună. Acestea sunt singurele alegeri care există.

Acum, amintiți-vă că dacă obțineți ceea ce vă doriți, viața voastră nu se va schimba la nivelul lui A FI, deci nu lăsați ca ceea ce aveți să hotărască *cine sunteți*, altfel veți fi permanent nemulțumiți.

Dacă sunteți blocați în crezul că a ajunge undeva sau a avea ceva vă va face fericiți, vă condamnați singuri pentru tot restul vieții. Veți funcționa conform crezului hipnotic că mai mult înseamnă mai bine, că acolo este mai bine decât aici.

Urmăriți-vă scopul, dar în același timp savurați călătoria. Viața este o călătorie, nu o destinație. Trebuie să fiți conștienți că, obținând ceea ce doriți, nu vă veți schimba la nivelul Ființei. Așadar, bucurați-vă, iubiți-vă necondiționat și participați la această călătorie. Recompensa în viață nu provine din faptul că acumulăm, ci din faptul că participăm. Dacă vă scrieți propriul scenariu înseamnă că sunteți cel care decide ce se va întâmpla în această călătorie și care va fi destinația.

Intenția voastră pune în mișcare universul

Intenția voastră pune universul în mișcare. Universul curge în direcția intenției voastre, de aceea este important să știți exact care este intenția voastră în orice situație. Dacă sunteți clari în

intenţia voastră, mecanismul subconştient programat pentru succes vă va ajuta să o realizaţi. Majoritatea oamenilor întâmpină probleme în a-şi crea viaţa pe care şi-o doresc din cauză că nu au determinat clar unde vor să ajungă, sau nu au vizualizat cum va arăta acel loc când vor ajunge acolo. Oamenii care au o viaţă împlinită şi plină de succese se află în această situaţie pentru că şi-au fixat în minte o imagine clară despre ceea ce vor să creeze în viaţa lor.

V-aţi întrebat vreodată de ce hotărârile care se iau în noaptea de Anul Nou nu ajung să fie puse în practică? Avem intenţii bune, dar de multe ori spunem lucruri de genul: „N-o să mai mănânc dulciuri", „N-o să mai ţip la copii", „N-o să mai mănânc în exces". Observaţi însă că aceste hotărâri de Anul Nou se referă nu la ceea ce *doriţi*, ci la ceea ce *nu doriţi*. Ele nu reprezintă o imagine a rezultatului final, ci mai curând o reacţie negativă – o formă de dialog interior negativ despre ceea ce nu doriţi. Aşa se explică de ce atât de multe probleme din această lume, probleme de afaceri şi probleme personale, continuă să existe; indivizii responsabili de ele se concentrează asupra problemei şi asupra a ceea ce nu vor să se întâmple, în loc să se concentreze asupra rezultatului final sau asupra a ceea ce vor să se întâmple.

Din nou despre fixarea scopurilor

Fixarea scopurilor reprezintă factorul-cheie care va determina succesul sau eşecul în aspectele din viaţa voastră care ţin de a face şi a avea. Aţi făcut vreodată o călătorie de afaceri fără să aveţi idee unde vă duceţi? Aţi jucat vreodată tenis fără să ştiţi unde este terenul de tenis? Aţi plecat vreodată de acasă pentru a face cumpărături fără să aveţi idee despre locul unde veţi să face aceste cumpărături? Aţi plecat vreodată în vacanţă fără să ştiţi unde mergeţi? Nu e ciudat că merită să ne fixăm scopuri legate de vacanţele noastre, jocurile pe care le jucăm şi chiar cumpărăturile pe care le facem, dar numai rareori ne fixăm scopuri pentru cea

mai importantă călătorie dintre toate – propria noastră viață?

„O!" veți spune voi. „Nu vreau să fiu legat de mâini și de picioare. Vreau să fiu spontan. Vreau să fiu liber să mă răzgândesc". Ei bine, uneori noi gândim greșit că libertatea înseamnă să evităm să ne luăm angajamente. Ne este teamă că, dacă ne angajăm față de ceva, acel ceva ne va lua în stăpânire și ne va controla, prin urmare evităm să fim cauza propriei noastre vieți, și ezităm să ne luăm angajamente.

Spunem: „Vreau să fiu liber". Observați însă cum, evitând să ne luăm angajamente și să ne asumăm responsabilități, toți cei din jurul nostru sunt ca într-o închisoare, nu neapărat înrobiți, dar într-o confuzie generală, din cauză că nu știu pe ce se pot baza, până când noi nu luăm respectivele decizii.

Într-o astfel de relație, nimeni nu poate să câștige cu adevărat. Adevărata libertate constă de fapt în capacitatea noastră de a face alegeri și a ne asuma responsabilități. Întrebarea pe care trebuie să ne-o adresăm nouă înșine este: „Ce vreau eu cu adevărat"?

Începeți din poziția că la un anumit nivel știți exact ce anume vreți. Într-un anume punct va trebui să luați o decizie. Țineți minte următorul lucru: dacă nu decideți *voi*, vor decide *alții* pentru voi. Iar decizia lor s-ar putea să nu fie ceea ce voi vreți cu adevărat.

Începeți prin a lua o decizie

Ați auzit spunându-se că a nu lua o decizie echivalează, de fapt, cu o decizie. Indecizia noastră ascunde scopul de a avea întotdeauna dreptate. Atât timp cât nu știm ce anume vrem, vom avea întotdeauna dreptate, nu vom comite nicio greșeală, și astfel nu vom fi niciodată dezamăgiți. Încă din copilărie, am fost programați să nu facem greșeli. Faptul că suntem indecișii ne permite să rămânem copii. Momentul în care decidem să ne luăm viața în mâini este adevăratul moment în care părăsim casa părintească. Odată ce începem să luăm decizii pentru noi înșine, suntem pe cont propriu.

Este mai sigur să nu luăm decizii, să fim pasivi, ca un copil, şi să primim indicaţii de la alţii. Când iei o decizie, acest lucru dezvăluie de fiecare dată ceva despre tine. Când iei o decizie le spui oamenilor cine eşti. Prin urmare, luarea unei decizii, în esenţă, divulgă un mare secret. Dacă scopul tău în viaţă este să nu dezvălui *cine eşti*, vei rămâne întotdeauna indecis.

Un alt motiv al indeciziei este teama că s-ar putea să fim nevoiţi să renunţăm la ceva. De pildă, dacă vreţi să vă petreceţi vacanţa în Hawaii, asta înseamnă că va trebui să renunţaţi să mergeţi în acelaşi timp în Bahamas. Când alegeţi un scop, s-ar putea să fie nevoie să renunţaţi la altele. Dacă vă decideţi asupra unei căi de urmat, înseamnă că s-ar putea să fiţi nevoiţi să renunţaţi la alte căi. Înseamnă că nu puteţi fi totul, nu puteţi face totul şi nu puteţi avea totul în acelaşi timp. Înseamnă că nu puteţi mulţumi pe toată lumea. Atunci când faceţi o alegere, vă expuneţi riscului de a respinge valorile unor anumiţi oameni. E posibil ca ei să vă vadă aşa cum sunteţi în realitate, nu aşa cum vor ei să fiţi. Cu alte cuvinte, nu ca ei. Astfel, nefăcând nimic, puteţi să păstraţi iubirea şi aprobarea mai multor oameni ale căror valori intră în contradicţie, iar prin indecizia voastră nu mai trebuie să încercaţi să reconciliaţi situaţii imposibil de reconciliat.

Totul în viaţă este o alegere

Totul în viaţă este o chestiune de alegere. Există doar două situaţii în care nu putem să alegem. Nu putem să evităm aceste două situaţii oricât de mult ne-am strădui. Prima este că *trebuie să murim*. Moartea este o certitudine absolută. Al doilea lucru asupra căruia nu putem să alegem este că *trebuie să trăim până când murim*. Este necesar să înţelegeţi acest lucru – orice altceva din viaţa voastră despre care gândiţi că trebuie să-l faceţi, sau sunteţi forţaţi să-l faceţi, reprezintă o alegere.

Noi facem tot ce facem pentru că alegem să facem. Nu putem schimba faptul că vom muri sau că trebuie să trăim până

când murim. Însă *putem schimba orice altceva, căci în afară de acestea două, totul ține de alegere*. Examinați toate zonele din viața voastră, și conștientizați faptul că tot ce faceți în viață faceți pentru că *alegeți* să faceți, nu pentru că trebuie să faceți. Țineți minte: singurele două lucruri asupra cărora *nu puteți alege* sunt că trebuie să muriți și că trebuie să trăiți până când muriți. Atât!

Uitați-vă unde sunteți acum în viața voastră. Locul unde sunteți este cel unde doriți să fiți. Conștient sau nu, ați făcut o alegere. Dacă vreți să ajungeți undeva, mai întâi trebuie să înțelegeți unde sunteți acum. Mulți oameni se mint pe ei înșiși cu privire la locul unde sunt și își neagă situația din viață. Însă este absolut esențial să fiți conștienți de locul în care vă aflați în prezent, înainte de a merge mai departe.

Viața voastră decurge așa cum vă doriți? Sunteți acolo unde v-ar plăcea să fiți? Aveți lucrurile pe care v-ar plăcea să le aveți? Dacă răspunsul la oricare dintre aceste întrebări este „nu", gândiți-vă ce obțineți fiind acolo unde sunteți. Ce plăcere obțineți negându-vă pe voi înșivă? Ce plăcere obțineți din a fi nefericiți? Ce plăcere obțineți din a vă simți inconfortabil și a fi al nimănui? Ce plăcere obțineți din a gândi în termenii lipsei și limitării? Este important să vă reamintiți că tot ceea ce faceți în viață, pozitiv sau negativ, are drept consecință o recompensă sau o răsplată. Analizați-vă, așadar, recompensa. Observația este primul pas pentru a schimba un lucru, oricare ar fi el. Observând, faceți primul pas către libertate. În timp ce observați, începeți să vedeți propriile voastre tipare de gândire.

Trebuie să spuneți adevărul despre locul în care vă aflați, înainte de a merge mai departe. Dacă experimentați suferință, recunoașteți acest lucru. Dacă ceva nu merge, recunoașteți. Este principiul fundamental al Alcoolicilor Anonimi.

Mai întâi trebuie să recunoști că ești alcoolic, înainte de a te putea vindeca de alcoolism. Așadar, examinați locul în care vă aflați acum, apoi decideți unde vreți să ajungeți.

Lăsați-vă mintea să fie deschisă la posibilități noi.

CAPITOLUL V

Ce doriți cu adevărat?

Reamintiți-vă, la nivelul lui A FI aveți puterea totală, și puteți crea tot ce doriți. Gândiți-vă la ce vă entuziasmează. Când v-ați simțit ultima dată cu adevărat entuziasmați? Care e ultima dată când ați fost puternic însuflețiți sau incitați de un anume lucru? Dar ultimele cinci dăți înainte de asta? Dacă puteți răspunde la aceste întrebări, aveți o serie de indicii puternice despre ceea ce vă doriți cu adevărat.

Dacă veți răspunde că nu v-ați simțit aproape niciodată entuziasmați, înseamnă că trăiți în negare.

Când sunteți liberi să alegeți, cum vă petreceți timpul? Există vreun tip de activitate care vă atrage interesul? Oricare ar fi motivul pentru care faceți respectiva activitate, aveți un indiciu important despre ce vreți să faceți cu adevărat.

Pe de altă parte, dacă în timpul liber descoperiți că nu faceți decât să dormiți, să visați cu ochii deschiși sau să vă uitați la televizor este un semn destul de clar că nu v-ați oferit prilejul de a experimenta ceea ce vă doriți cu adevărat.

Dacă ați fi degrevați de toate considerațiile practice, inclusiv cele de natură financiară, și dacă vi s-ar deschide toate posibilitățile, care ar fi primul lucru pe care l-ați face? Care ar fi următorul lucru pe care l-ați face? Ce ați face cu viața voastră dacă s-ar întâmpla așa?

Această întrebare poate fi plăcută, întrucât ne ajută să ne conștientizăm fanteziile.

Poate aveți chiar o anume fantezie care se tot repetă? Examinați aceste fantezii, și alegeți ceva.

Puteți să o schimbați oricând, dacă nu vă place. Sunteți legați de ea doar atât timp cât vreți să fiți legați de ea. Așadar, faceți o alegere. Începeți prin a crea în mintea voastră ceea ce vă doriți. Mai întâi, trăiți pe deplin experiența în minte. Simțiți ce ați simți atunci, fiți cum ați fi atunci și imaginați-vă situația respectivă producându-se exact așa cum vreți să se producă.

Dezvoltarea unui plan de acțiune

Să-ți fixezi scopuri înseamnă pur și simplu să faci alegeri. Să-ți fixezi scopuri înseamnă să știi încotro vrei să mergi. Cu alte cuvinte, dacă nu știi unde vrei să mergi, probabil că vei ajunge în cu totul altă parte.

Dacă nu obținem lucrurile pe care suntem capabili să le obținem, se întâmplă așa din cauză că scopurile noastre nu sunt clar definite.

Să-ți scrii propriul scenariu înseamnă să dezvolți un plan precis și care poate fi realizat, destinat să implementeze acțiunea. Succesul vostru va depinde în mare măsură de planul vostru de acțiune.

A-ți scrie propriul scenariu înseamnă și că, literalmente, planurile voastre trebuie așternute pe hârtie. Acțiunea cinetică de a scrie vă va impresiona și mai mult subconștientul. Planul vostru în formă scrisă vă va da curajul de a-l pune în practică și vă va ajuta să eliminați obstacolele, confuzia și întreruperile.

El va servi, totodată, ca etalon în funcție de care să vă evaluați progresul. Veți înțelege mai bine cât de departe ați ajuns și cât mai aveți de mers.

Multe studii psihologice au arătat că motivația unei persoane este maximă atunci când persoana respectivă dispune de o modalitate prin care își evaluează realizările.

Scrierea va cristaliza gândirea, iar gândirea motivează acțiunea. Astfel se va întări hotărârea voastră de a realiza ceea ce doriți. Vă va reaminti care vă sunt obiectivele, și de fiecare dată când revedeți ceea ce ați scris, vi se va reaminti ceea ce vreți și de ce vreți respectivul lucru.

Veți câștiga mult procedând astfel.

În plus, veți economisi timp și energie, pentru că veți ști întotdeauna unde ați fost, unde sunteți și încotro vă îndreptați. Iar când în drum vă apar obstacole, planul vostru scris vă va ajuta să vă reevaluați și să reveniți pe drumul cel bun.

CAPITOLUL V

Identificați beneficiile

Freud spunea că scopurile cauzează frustrare și anxietate, și era împotriva stabilirii unor scopuri specifice. Pe de altă parte, Victor Frankel spunea că nu putem trăi fără scopuri, întrucât natura primordială a omului este să fie orientat către un scop. În opinia mea, *amândoi* aveau dreptate. Cea mai mare greșeală pe care o fac oamenii este să țintească prea sus ori să accepte prea mult, prea repede. Ei bine, nu spun că este imposibil să aveți totul. Eu doar sugerez că dacă vreți să fiți campioni la tenis, e bine să învățați mai întâi cum să țineți racheta în mână și să trimiteți mingea peste fileu.

Așadar, scopurile nu sunt promisiuni, ci angajamente. Ele nu sunt dorințe, ci viziuni. Noi nu sperăm că visurile noastre ne vor găsi; le găsim noi pe ele. Scopurile nu încolțesc în creier. Ele se nasc în inima voastră.

Nu vom fi dedicați sută la sută scopului nostru până când nu ne sunt clare beneficiile. Acesta este, probabil, pasul cel mai important și mai semnificativ în fixarea scopurilor.

Dacă lucrați la un serviciu sau sunteți într-o relație cu cineva, sau dacă faceți anumite eforturi în viața voastră și nu sunteți siguri de *beneficiile* pe care le veți obține, veți avea mari dificultăți în a vă menține entuziasmul, perseverența și dăruirea necesare. Dacă nu sunteți siguri de beneficii, este mult mai greu să vă consacrați unui lucru.

Fixarea scopului vă ajută să identificați în mod specific beneficiile pe care le veți primi în urma eforturilor pe care le depuneți. Nu veți fi capabili să mențineți un grad înalt al dedicării în direcția îndeplinirii niciunui lucru până când nu vă sunt absolut clare beneficiile. Pe măsură ce progresați în fixarea scopurilor și începeți să abordați proiecte din ce în ce mai complexe, este esențial să înțelegeți *de ce* doriți să realizați acel scop specific. Psihologia ne învață că există doar două motive pentru care noi facem un lucru, oricare ar fi el. Unul este să obținem plăcere

(beneficii), iar celălalt să evităm pierderile. Dacă ați stabilit clar care sunt beneficiile, veți fi dispuși să plătiți prețul.

Diferența critică dintre cei care reușesc și cei care nu reușesc să-și îndeplinească visurile este *dorința*. Orice recompensă creează dorință. Așadar, acordați-vă timpul necesar pentru a evidenția beneficiile și recompensa.

Un scop poate fi definit drept ceva ce poartă o recompensă inerentă la îndeplinirea lui. *Dacă scopul vostru nu poartă în el nicio recompensă, înseamnă că nu aveți un scop.* Dacă planul vostru scris nu trasează în mod clar beneficiile și recompensele care vă așteaptă la atingerea scopului, pierdeți ingredientul cel mai important – *motivația de a acționa. Dacă nu există recompensă, nu există acțiune*. Puteți rezolva orice problemă în viață spunând ceea ce vreți – rezultatul final specific.

Abordarea obstacolelor

Imediat ce spuneți ce anume doriți, primul lucru pe care-l veți experimenta este sentimentul că respectivul lucru nu poate fi făcut. „Nu știu cum să fac asta. Nu știu dacă o să meargă. Mă simt neajutorat. Cine o să mă ajute? De unde voi obține banii? Ce se întâmplă dacă nu reușesc? Ce mă fac dacă dau greș"?

E subconștientul vostru care încearcă să vă protejeze de o pierdere imaginară.

Când spuneți că vreți să faceți ceva, toate aspectele care e posibil să nu meargă vi se vor prezenta pentru a le evalua și a înlătura primejdia. Toate temerile și îndoielile voastre vor ieși la suprafață. Dacă vă veți concentra gândurile asupra a ceea ce doriți să se producă, adică asupra scopului, în loc să vă concentrați asupra a ceea ce nu doriți să se producă, adică asupra obstacolului, veți reuși să neutralizați acest feedback negativ.

Amintiți-vă că îndeplinirea cu succes a oricărei sarcini este determinată la nivelul lui A FI înainte de a începe efectiv respectiva sarcină.

Cu alte cuvinte, este necesar să credeți că acea sarcină este a voastră, să v-o asumați înainte de face primul pas spre îndeplinirea ei.

Nu putem susține o imagine mentală a unui scop care este incompatibil cu crezurile noastre.

Fiți realiști cu privire la posibilele obstacolele sau piedici.

Întrebați-vă: „Ce circumstanțe sau condiții mă pot împiedica să obțin acest scop"?

Răspunsul pe care vi-l dați la această întrebare va sublinia ce anume va trebui să învingeți pentru a obține ceea ce vreți.

Unele dintre obstacole sau piedici pot să fie simple, altele pot fi mai complexe.

Mulți oameni nu fac acest lucru fiindcă se gândesc că este negativ să te concentrezi asupra obstacolelor şi piedicilor, dar este important să înțelegeți că nu veți ajunge acolo unde vreți dacă nu ştiți cine sau ce stă în calea îndeplinirii scopului vostru. Aşadar, faceți o listă cât mai completă posibil.

Unele obstacole vor cădea de la sine, fără să fie nevoie să le acordați atenție.

Însă cea mai mare greşeală pe care o fac oamenii în fixarea scopurilor este să se învârtă în jurul unor obstacole şi piedici care ar fi trebuit recunoscute înainte de a începe drumul către realizarea scopului.

Poate că nu o să fiți conştienți de toate, dar, cu cât sunteți mai pregătiți, cu atât vă va fi mai uşor să le depăşiți.

Pe măsură ce vă apropiați de finalizarea acestui proces, tendința naturală va fi să vă descurajați un pic, şi e posibil să pierdeți din entuziasm, şi să începeți să vă concentrați asupra eforturilor necesare pentru a învinge obstacolele şi piedicile.

Dacă se întâmplă aşa, opriți-vă pentru câteva momente şi uitați-vă din nou peste *beneficii*, până simțiți că ele atârnă în balanță mai mult decât orice obstacole cu care v-ați putea confrunta pe parcurs.

Faceți primul pas către succes

Trebuie să știți că ceea ce vă doriți este mai important pentru voi decât orice obstacole care v-ar putea apărea în cale. Să știți în mintea voastră că dispuneți în orice moment de alegerea de a vă opri sau de a vă continua planul. Puteți să vă răzgândiți oricând doriți. Dar, deocamdată, important este SĂ PORNIȚI!

Nu rămâneți blocați pe scopul final. Concentrați-vă doar asupra pasului următor. Înaintați pas cu pas. Majoritatea oamenilor ajung să fie copleșiți de scopul final, și renunță. Folosiți scopul ca punct de referință, dar concentrați-vă asupra pașilor. Principiul pas-cu-as este important în realizarea țelurilor. Chiar și scopurile de amploare sunt obținute prin pași mici.

Odată ce sunteți conștienți de obstacole, veți descoperi că simplul fapt de a conștientiza este foarte important pentru a găsi soluția, întrucât cunoașterea înseamnă putere.

Soluțiile și costurile pe care le implică depășirea obstacolelor vor deveni evidente. Pentru fiecare obstacol există o soluție, iar soluția este întotdeauna la îndemâna noastră, pentru că răspunsurile se află în noi.

Nu trebuie să căutați răspunsul în exterior. Dacă veți crede cu adevărat acest lucru, veți fi îndrumați către persoana potrivită, către locul potrivit, cartea potrivită sau situația potrivită care să vă ajute să depășiți obstacolele.

Dezvoltați acest sistem de crezuri: „Întotdeauna știu ceea ce am nevoie să știu". Știți ce să faceți și știți cum să faceți, fiindcă Sinele vostru Superior sau ghidul interior vă va îndruma pas cu pas. Tot ce trebuie să faceți este să fiți deschiși, sensibili și receptivi la răspunsuri.

Procedând astfel, nu veți mai vedea obstacolele ca limitări, pentru că veți ști că *cine sunteți* este mai puternic decât orice obstacol.

Când puneți laolaltă dorințele, beneficiile, obstacolele și soluțiile, așternându-le pe hârtie, veți obține un sentiment extra-

ordinar de putere şi exaltare. Acest lucru vă va ajuta totodată să înţelegeţi că majoritatea limitărilor voastre sunt autoimpuse.

De ce va funcţiona pentru voi

Majoritatea oamenilor nu implementează cu succes fixarea scopurilor deoarece nu cântăresc beneficiile, recompensele, obstacolele, soluţiile şi costurile. Dacă vă angajaţi să parcurgeţi toţi aceşti paşi, veţi rămâne pe calea cea bună. Nu veţi fi copleşiţi de mărimea detaliilor necesare pentru îndeplinirea scopului vostru. Veţi învăţa să vă focalizaţi atenţia asupra paşilor specifici care, adunaţi, vă vor permite să vă realizaţi scopul în întregime.

Un factor principal în folosirea cu succes a scopurilor este feedbackul pozitiv. Fără feedback pozitiv nu veţi continua să folosiţi scopuri. Aşadar, păstraţi întotdeauna o listă cu scopurile pe care le-aţi realizat, inclusiv obstacolele pe care le-aţi depăşit pe parcurs. Cumpăraţi un caiet special pentru asta, şi apelaţi la el cât mai des. După ce v-aţi realizat scopurile, treceţi notiţele în acest caiet şi revedeţi-le periodic. Completaţi-vă permanent lista de scopuri îndeplinite.

De fiecare dată când parcurgeţi această listă, veţi dobândi tot mai multă încredere în capacitatea voastră de a obţine ceea ce doriţi prin procesul pe care tocmai l-am discutat.

La prima vedere, toate acestea par să presupună multă muncă şi eforturi suplimentare. Dar eu vă spun că e nevoie de mai *multă muncă* şi *mai mult* efort pentru a trece prin viaţă fără să ai lucrurile pe care le doreşti cu adevărat.

Nu vă lăsaţi înşelaţi de simplitatea acestui proces şi nu subestimaţi puterea care se află în spatele lui. Procedând astfel, v-aţi sabota propriul potenţial.

Scrierea propriului scenariu şi implementarea lui prin acţiune reprezintă un obicei care vă va recompensa pentru tot restul vieţii.

CAPITOLUL VI

PROGRAMAȚI-VĂ MINTEA PENTRU CE ESTE MAI BUN

Învățați cum să vă programați mintea, și veți avea cheia pentru viața voastră.

Multe dintre ideile noastre despre cum funcționează viața sunt total eronate.

De fapt, majoritatea crezurilor noastre nu au fost niciodată testate în lumea reală. Cu toate astea, noi ne trăim întreaga viață bazându-ne pe premisa că ceea ce credem este adevărat.

De-a lungul anilor, prin percepția noastră, am acumulat informații despre cum este viața.

Problema cu care ne confruntăm este că informațiile pe care le-am acumulat nu au constituit întotdeauna adevărul, ci propria noastră *versiune* asupra adevărului.

Ceea ce vedem și auzim este întotdeauna filtrat prin sistemul nostru de crezuri. Ne spunem nouă înșine ceea ce gândim că vedem sau auzim, și acest lucru se înregistrează ca propria noastră versiune asupra realității.

Conștient, noi știm care este diferența dintre ceea ce se întâmplă și ceea ce ne *imaginăm* că se întâmplă, dar subconștientul nostru nu știe să distingă dacă ne imaginăm ceva sau experimentăm efectiv respectivul lucru.

Ceea ce vreau să subliniez este că în timp ce noi știm în mod conștient care e diferența, subconștient credem doar ceea ce conștientul nostru acceptă ca fiind real.

Dacă acest lucru este adevărat, și ne-am construit opiniile, crezurile și nivelurile de așteptare pe baza unor experiențe imaginate vii, rezultă că putem face schimbări în comportamentul nostru prin intermediul aceluiași proces.

CAPITOLUL VI

Crezuri – eficiente şi ineficiente

Toată informaţia pe care am primit-o este stocată la nivel subconştient. Această informaţie devine opinia sau crezul nostru, care, la rândul lor, devin o parte a imaginii noastre de sine. Ele reprezintă adevărul, aşa cum suntem capabili să îl percepem la momentul respectiv, şi devin imaginea noastră curentă, dominantă asupra realităţii.

Este necesar să ne verificăm în permanenţă crezurile, pentru a vedea dacă sunt eficiente sau ineficiente. Cu alte cuvinte, ne susţin ele pentru a ajunge acolo unde vrem să ajungem? Contribuie ele la fericirea şi mulţumirea noastră, sau ni le subminează?

Dacă sunt ineficiente, trebuie să ne programăm un nou set de crezuri cu care subconştientul nostru să poată opera. Este important să ne facem timp pentru a efectua reprogramarea necesară. Nu alegem să fim programaţi sau nu, suntem întotdeauna programaţi. Alegerea este următoarea: *Cine va face programarea?* O facem *noi*, sau lăsăm pe *altcineva* să o facă în locul nostru?

Adevărul este că nu există pe lume nimeni care să dorească pentru voi ceea ce voi înşivă doriţi pentru voi. Este esenţial să nu-i lăsaţi pe alţii, oricât de bine intenţionaţi ar fi, să facă această programare pentru voi.

Cea mai mare forţă din lume

Subconştientul vostru va realiza tot ceea ce voi credeţi că este adevărat pentru voi. Crezurile reprezintă temelia tuturor marilor realizări din istoria omenirii. Trebuie să ne reamintim că întotdeauna crezul este stăpânul, iar noi îi suntem sclavi, în sensul că acel crez ne dictează acţiunile pe care le întreprindem. Însă noi ne putem schimba crezurile, şi lucrul extraordinar este că dacă ne schimbăm crezul, care reprezintă cauza, ne schimbăm totodată experienţa, care constituie efectul sau rezultatul final. Avem întotdeauna posibilitatea de a alege ce anume dorim să

credem. Nu suntem niciodată blocați pentru totdeauna în crezuri vechi, ineficiente.

Se poate spune în mod rezonabil: crezurile reprezintă cea mai mare forță din lume. Crezul i-a permis lui Helen Keller să învingă obstacolele incredibile de a fi oarbă și surdă. Crezul l-a determinat pe Einstein să persevereze până când a descoperit teoria relativității. Dar tot crezurile sunt cele care le permit oamenilor să săvârșească infracțiuni, să pornească războaie sau să se sinucidă. Așadar, crezul este o forță care poate să ne ajute ori să ne distrugă. Ceea ce trebuie să facem este să ne reprogramăm și să stabilim un mediu mental în care crezurile noastre să ne ajute să obține ceea ce ne dorim. Instrumentele pe care le folosim pentru a realiza acest lucru sunt afirmațiile pozitive în cadrul dialogului interior și vizualizările.

Afirmații și vizualizări

Rolul dialogului interior pozitiv este pur și simplu acela de a ne înconjura mental cu gânduri care să susțină o acțiune specifică sau o experiență. De multe ori, afirmațiile pozitive din dialogul interior sunt irelevante pentru modul în care stau lucrurile în clipa de față. Ele se bazează pe modul în care noi dorim să fie lucrurile.

Vizualizarea sau imaginarea se referă la capacitatea minții de a vedea lucrurile în imagini. În esență, este un gând pe care îl menținem suficient de mult pentru a obține o imagine mentală și emoțională conștientă. Vizualizarea se mai numește și „imaginație aplicată". Este unul dintre cele mai importante instrumente pe care le putem folosi în vederea schimbării.

Am văzut mai devreme că gândurile noastre devin realitate dacă noi credem că aceste gânduri sunt adevărate. Avem mii de gânduri în fiecare zi, dar cele care ne influențează sunt cele legate de *emoție*. Vizualizarea este procesul prin care preluăm un gând și îl menținem suficient de mult încât imaginea noastră mentală să

evoce un *răspuns emoțional*. Țineți minte că gândul plus emoția creează convingere, iar convingerea creează realitatea.

Afirmațiile sunt idei de calitate și gânduri de calitate. Calitatea gândurilor noastre reflectă calitatea vieții noastre. Prin urmare, dacă îmbunătățim calitatea gândurilor noastre, vom îmbunătăți automat și calitatea vieții noastre.

Cum pot dialogul interior pozitiv și imaginile pozitive să lucreze pentru voi

Afirmațiile pozitive prin dialog interior sunt autosugestii induse. La începutul secolului, Emile Coue folosea autosugestia cu mult succes în clinica sa din Franța. El își învăța pacienții să repete propoziția: „În fiecare zi, în toate modurile posibile, mă fac din ce în ce mai bine".

Și acest lucru a funcționat, datorită repetării constante.

Afirmațiile pozitive prin dialog interior funcționează pe baza teoriei înlocuirii. Dacă aveți un pahar cu apă murdară, îl puneți sub robinet și lăsați să curgă în pahar apă curată, până la urmă apa murdară va fi înlocuită de apă curată. Când înlocuiți crezuri ineficiente cu crezuri pozitive, eficiente, se produce același fenomen. Nu este necesar să scăpăm de crezurile limitatoare pe care le menținem în subconștient. Mai important este să ne asigurăm că gândurile dominante din mintea noastră ne susțin în obținerea a ceea ce dorim, nu a ceea ce nu dorim.

În limbajul informaticii există un termen numit GIGO. Acesta înseamnă „gunoi introduci, gunoi obții". Aceasta înseamnă că dacă introduceți într-un computer date greșite și apoi îi adresați o întrebare, există toate șansele să primiți un răspuns greșit.

Care este veriga cea mai slabă din orice computer?

Programatorul, desigur.

Dacă percepția programatorului asupra realității este incorectă, atunci inputul său va fi incorect. Aceasta înseamnă că datele introduse în computer vor fi incorecte, și atunci feedbackul

primit de la computer, când i se va cere să rezolve o problemă, va fi, şi el, incorect. În mod analogic, dacă programatorul vostru personal, care este partea conştientă a minţii voastre, introduce date greşite, care sunt ilogice sau eronate, atunci interpretarea acestor date va fi incorectă.

Gândurile opuse se exclud reciproc. Acest lucru înseamnă că nu puteţi menţine două gânduri opuse în acelaşi timp. Nu puteţi gândi „pot" şi „nu pot" în acelaşi timp, despre acelaşi lucru. Aşadar, este important să examinaţi cu atenţie şi să vă programaţi gândurile dominante. Emerson a spus: „Noi devenim ceea ce gândim pe tot parcursul zilei", lucru cât se poate de adevărat. Suntem, cu toţii, mărturii vii ale crezurilor noastre.

Aşa cum am discutat, dialogul interior pozitiv este unul dintre cele mai eficiente instrumente pentru a vă programa subconştientul în direcţia succesului. Dialogul interior pozitiv se mai numeşte şi afirmaţie. Literalmente, afirmaţia înseamnă a valida sau a confirma. Aşadar, atunci când gândim un gând în mod repetat, noi îl validăm sau îl confirmăm ca reprezentând adevărul. Adică ne întărim crezul înregistrându-l în structura neuronală a creierului nostru, înregistrare care este procesată prin intermediul subconştientului. Odată ce subconştientul a acceptat un crez, acesta devine o idee căreia i-a sosit vremea.

Folosirea zilnică a afirmaţiilor este unul dintre lucrurile cele mai uşoare pe care le putem face pentru a ne schimba viaţa. Majoritatea oamenilor nu ştiu să folosească afirmaţiile în mod adecvat. Veţi învăţa o metodă uşoară de a vă imprima afirmaţiile în Capitolul VII, dar deocamdată este suficient să ştiţi că este uşor să faceţi acest lucru.

Pentru a obţine cele mai bune rezultate, este necesar să combinăm dialogul interior şi afirmaţiile cu crearea de imagini. Se poate spune că fiecare gând pe care îl gândim este o imagine din mintea noastră. Dacă eu fac referire la un câine, veţi vedea cu ochii minţii un câine. Dacă menţionez un cuvânt abstract, de pildă curaj, va trebui să-l suciţi în minte pe toate părţile până

veți putea să reduceți abstracția la o imagine mentală a ceea ce înseamnă pentru voi curajul.

Probabil, comunicând cu o anumită persoană, ați făcut afirmația „Sunt incapabil să-mi fac o imagine". Dacă sunteți confuzi și nu înțelegeți ce încearcă să vă spună cineva, veți fi incapabili să vă faceți o imagine. Imaginarea sau vizualizarea este un proces prin care mențineți în minte un gând până când el creează o imagine mentală. Imaginea mentală vă permite să fiți acolo, să o experimentați în mintea voastră.

Este ceea ce se numește imaginație aplicată. Diferența dintre afirmație și imaginare este aceea că afirmațiile sunt gânduri conștiente pe care alegeți să le gândiți. Imaginarea merge cu un pas mai departe. Ea preia aceste gânduri și zăbovește asupra lor până când ele generează o emoție și un crez.

Imaginarea sau vizualizarea nu înseamnă să visezi cu ochii deschiși. Imaginarea este un proces conștient care preia atitudini și crezuri predeterminate și le folosește pentru a susține realizarea unui anume rezultat final sau scop. Rolul vizualizării este să clădească încrederea necesară pentru a trece la acțiune.

Visările cu ochii deschiși sunt în general devieri de la realitate, și nu reprezintă gânduri conștiente predeterminate care să ne susțină atitudinile sau crezurile.

Imaginile mentale funcționează întrucât creierul și sistemul nervos, lucrând în tandem, formează un mecanism stimul-răspuns care reacționează automat la probleme și provocări.

Vizualizarea înregistrează amintirile și dezvoltă crezuri și atitudini fără ca evenimentul să se fi petrecut efectiv. Ea ne permite să înregistrăm în subconștient datele pe care dorim să le avem drept propria noastră versiune asupra realității.

Nu uitați, ceea ce noi credem că este adevărat este adevărat pentru noi. Acest lucru este posibil deoarece subconștientul nostru nu poate să facă diferența între o experiență reală și o experiență viu imaginată. Dacă ne imaginăm ceva cu o intensitate vie prin intermediul imaginilor, subconștientul nostru va ac-

cepta respectiva situație ca și cum s-ar întâmpla efectiv. Odată ce subconștientul nostru acceptă ceea ce noi ne imaginăm, tot ceea ce vom experimenta de atunci încolo se va raporta la crezul sau imaginea nou-formate.

Afirmație + imagini + emoție = succes

Cheia unor imagini care să determine succesul este să îmbrăcăm aceste imagini în cât mai multă emoție. Stârniți în voi o dorință interioară profundă, fiți entuziaști și recurgeți cât mai des la respectiva imagine. Crezurile voastre prezente s-au format din gând plus sentiment.

Prin urmare, dacă puteți pune suficientă emoție în noile voastre gânduri, ele vor anula automat gândurile vechi, instaurându-și supremația.

Gândurile noi programate prin repetiție și vizualizare devin gânduri dominante. Gândurile și crezurile dominante ne controlează comportamentul. Fiecare dintre noi a demonstrat că acest lucru funcționează.

Când vă îngrijorați în legătură cu un lucru, vă imaginați viitorul rezultat negativ foarte viu în mintea voastră. Reveniți tot timpul asupra lui.

Nu faceți niciun fel de efort și nu vă folosiți de puterea voinței; pur și simplu continuați să vorbiți cu voi înșivă și să vizualizați rezultatul final.

Lucrul pe care îl vizualizați nu s-a produs încă, dar voi continuați să formați imaginea acestui lucru producându-se. Faptul că ați acceptat că rezultatul negativ este posibil și că reveniți în mod constant la respectiva imagine și vă gândiți la ea ca la un fapt deja instaurat face ca imaginea să apară din ce în ce mai reală. După un timp, generați în mod automat emoțiile care să se conformeze acestei imagini; începeți să experimentați frică, anxietate, descurajare, tensiune și depresie. Iar tot acest calvar a fost creat pornind de la o experiență imaginată!

Nu strică să repetăm că *îngrijorându-vă nu aveți nimic de câștigat, și nu puteți schimba ceea ce se va întâmpla mâine – în schimb, îngrijorarea vă slăbește credința, vă paralizează acțiunile, vă distruge liniștea interioară și vă face să vă simțiți neputincioși.*

Obțineți ceea ce vă așteptați să obțineți

Tot ceea ce vă așteptați să obțineți este determinat de gândurile pe care le mențineți plus intensitatea emoțiilor ce însoțesc aceste gânduri. Repet, subconștientul nostru nu pune la îndoială validitatea datelor pe care i le prezentăm. El doar le procesează și atrage către noi ceea ce noi credem că este adevărat.

Dacă folosim imaginile mentale pentru a ne schimba obiceiurile, trebuie să ne vizualizăm acționând și reacționând așa cum dorim să se întâmple în viitor.

Nu contează cum am acționat astăzi sau ieri. Odată ce subconștientul nostru își însușește noul gând, ansamblul creier-minte, funcționând prin intermediul sistemului nervos central, va prelua controlul, și noi ne vom asuma în mod automat noile tipare de comportament.

Cheia este să fiți capabili să vă imaginați rezultatul final atât de viu încât să pară real.

Am văzut că subconștientul nostru funcționează pe bază de scopuri sau rezultate finale. Odată ce subconștientul a acceptat o idee, puteți să fiți absolut siguri că o să vă ghideze către respectivul scop. Dacă îi furnizăm rezultatul final, subconștientul nostru ne va oferi „manualul de instrucțiuni". El ne va arăta cum să ajungem la acel rezultat final.

Gândiți-vă la rezultatul final raportat la posibilitățile prezente. Trebuie să-l vizualizați atât de clar încât să pară real pentru creierul vostru și pentru sistemul vostru nervos. Principala menire a afirmației și vizualizării este să evoce sentimentul că scopul a fost deja îndeplinit.

Simțiți că el a fost deja îndeplinit, și imaginile voastre mentale vă vor conduce către rezultatul final pe care îl doriți. Imaginați-vă scopul până în cele mai mici detalii. Continuați să folosiți procesul imaginativ în mod repetat pentru același scop. La început, nu vă preocupați de detalii.

De fiecare dată când îl vizualizați, veți încorpora automat din ce în ce mai multe detalii. Întotdeauna plasați-vă pe voi înșine în imagine. Vizualizați cum vă implicați în activitățile pe care le presupune scopul vostru. *Dacă nu vă plasați în imagine, s-ar putea să nu vă regăsiți în rezultatul final.*

De pildă, să presupunem că vă doriți un automobil nou – să spunem un nou BMW. Vizualizați automobilul și, fidel scopului vostru, vă impregnați imaginea cu emoție, detalii și repetiție. Apoi, brusc, în viața voastră apare un nou BMW.

Vă uitați pe fereastra casei voastre, și vecinul vostru conduce un nou BMW! În viața voastră există acum un BMW nou, *dar voi nu sunteți în el!* Așadar, asigurați-vă că vă identificați cu scopul vostru! Toți indivizii de succes au început prin a avea în minte o imagine. Ei au vizualizat și au afirmat ceea ce doreau să fie, să facă și să aibă. Apoi și-au instruit subconștientul cu claritate și în mod repetat.

Să forțezi schimbarea este neproductiv

Odată ce am schimbat imaginea, este treaba subconștientului creator să facă în așa fel încât noua imagine să se potrivească realității. Rolul subconștientului, pentru a-mi păstra sănătatea psihică, este să mă determine să acționez ca persoana care mă văd că sunt. Eu nu pot să acționez consecvent într-un alt mod. Este necesar să schimb maniera în care mă văd eu că sunt.

Greșeala noastră a fost că am încercat din răsputeri să fim altfel decât imaginea noastră. Tocmai această străduanie este cea care ne provoacă anxietate și ne face să evităm schimbarea. Imaginea noastră de sine ne controlează performanțele, iar noi

acționăm în mod automat și fără efort în conformitate cu modul în care ne vedem că suntem.

Dacă încercăm să ne forțăm să nu mai fumăm, să dăm jos câteva kilograme sau să facem oricare altă schimbare în viața noastră fără ca mai întâi să ne schimbăm imaginea, va trebui să facem eforturi uriașe pentru a realiza respectiva schimbare. Atât *timp cât ne concentrăm în mod conștient asupra schimbării dorite,* vom înregistra progrese. Însă imediat ce *uităm să facem un efort conștient*, vom reveni la vechile noastre obiceiuri, fiindcă vom acționa întotdeauna conform modului în care noi ne vedem că suntem. Când ne forțăm pentru a ne schimba, ne împovărăm sistemul nervos cu un volum uriaș de stres și tensiune, întrucât ne străduim să fim altfel decât imaginea noastră subconștientă. În momentul în care încetăm această presiune, ne reîntoarcem la imaginea noastră dominantă sau la mecanismul de control. Folosind afirmațiile și vizualizările, ne reprogramăm imaginea. Procedând astfel, nu vom mai avea nevoie să forțăm schimbarea.

La fel de important este ca, în timp ce vă vizualizați ca noua persoană, să continuați să vă comportați așa cum v-ați comportat dintotdeauna. Nu vă forțați să fiți noua persoană. Nu încercați din răsputeri să fiți așa cum afirmați sau vă imaginați. Destindeți-vă și fiți voi înșivă. Reamintiți-vă, noi modificăm sistemul de ghidare automat din subconștient. Nu trebuie să ne preocupe comportamentul sau performanțele noastre prezente. Dacă schimbăm imaginea, comportamentul și performanțele noastre se vor schimba și ele, în mod automat.

Acționați zilnic în conformitate cu vechiul eu. Dacă folosiți afirmații și vizualizări, noul vostru eu se va schimba, încetul cu încetul. În scurt timp veți fi, automat, asemeni persoanei care doriți să fiți. Repet: *Nu încercați să vă schimbați performanțele sau comportamentul. Schimbați-vă mai întâi imaginea.*

Cea mai mare greșeală pe care o face majoritatea oamenilor este că încearcă să-și depășească imaginea despre sine.

Unor oameni le este greu să creeze în minte o imagine

clară. Există oameni care aud mai mult sau simt mai mult decât vizualizează, de aceea nu vor obține o imagine clară. Acești oameni sunt „non-vizionari". Dacă sunteți o astfel de persoană, probabil că aveți senzații subiective intense. Dacă așa stau lucrurile, pur și simplu concentrați-vă asupra senzației în loc să vă concentrați asupra imaginii.

Uneori nu obținem o imagine clară din cauză să nu suntem suficient de relaxați. În secțiunea „Relaxați-vă" din Capitolul IX, vă prezint o tehnică de relaxare care vă va ajuta să vă relaxați mintea și corpul, astfel încât subconștientul vostru să fie mai receptiv la afirmațiile și vizualizările voastre. Este util să examinați domeniile din viața voastră pe care le evitați sau în care aveți dificultăți. În continuare, vizualizați-vă în situația pe care o evitați sau în care aveți dificultăți, acționând într-un mod care ar fi mai potrivit pentru voi. Vizualizați nivelul aptitudinilor, caracteristicile și calitățile pe care doriți să le exprimați.

În scurt timp, veți acționa și vă veți comporta în conformitate cu imaginea pe care ați creat-o. Odată ce ea se înrădăcinează în subconștientul vostru, nu mai e nevoie să o afirmați sau să o vizualizați. Doar manifestați-vă și fiți voi înșivă. Nu ați făcut decât să controlați și să decideți conștient cum va arăta noul vostru „eu". De exemplu, dacă alegeți să fiți nefumători, imaginați-vă într-o situație în care, în mod normal, ați avea o țigară în mână. Vizualizați-vă fără nimic în mână. Dacă imaginea voastră este suficient de clară, va fi ca și cum nu ați fi avut în mână o țigară în momentul respectiv. Înregistrați acest lucru în subconștient și simțiți satisfacția acestei realizări.

Acest lucru va lăsa o imprimare în subconștientul vostru. În opinia acestui subconștient, în acel moment ați fost nefumători.

Repetând în mod constant această imagine, veți face schimbarea din fumător în nefumător cu ușurință și fără efort. Între timp. dacă vreți să fumați o țigară, fumați-o.

Dacă nu vreți, aruncați-o. Odată ce imaginea se schimbă, veți renunța la țigări fără stres sau efort. Dacă simțiți că sunteți ti-

mizi, imaginați-vă alături de cei mai buni prieteni ai voștri. Apoi proiectați-vă într-o situație nouă, nefamiliară, să zicem într-o sală plină de lume sau la o petrecere. Vizualizați că sunteți la fel de încrezători și de relaxați cum sunteți în prezența prietenilor. Experimentați sentimentul împlinirii. Repetați acest tip de scenă de mai multe ori, și subconștientul vostru va gândi că ați făcut asta de tot atâtea ori. Când vă veți afla efectiv într-o astfel de situație, veți acționa ca voi înșivă. Ce înseamnă voi înșivă?

Este modul în care v-ați imaginat că sunteți.

Identificați-vă cu noua imagine

Nu orice tip de vizualizare schimbă imaginea subconștientă a realității. Dacă ar fi așa, ar fi suficient să priviți la televizor, și imaginea voastră subconștientă s-ar schimba. Singurul tip de vizualizare care modifică imaginea subconștientă a realității este vizualizarea prin experiență. Trebuie să ne identificăm în mod clar cu vizualizările noastre.

Dacă eu observ pe cineva făcând un lucru, îmi spun: „Acesta este modul în care el realizează respectivul lucru. Nu eu sunt cel care-l face, el îl face". Trebuie să-l experimentez personal în mintea mea. Trebuie să mă văd pe mine, nu pe altcineva, îndeplinind rezultatul final.

Dacă nu vă puteți vedea pe voi fiind, făcând sau având ceea ce vă doriți, nu veți ajunge acolo unde vă doriți.

Toate schimbările permanente și de durată se produc din interior către exterior. Orice altă schimbare este temporară. Ați folosit toată viața afirmații și vizualizări.

Ceea ce trebuie să faceți de acum înainte este să învățați cum să le controlați, astfel încât ele să lucreze *pentru* voi, în loc să lucreze *împotriva* voastră. Procesul efectiv de aplicare a afirmațiilor și vizualizărilor se numește imprimare. Aveți acum suficiente cunoștințe referitoare la afirmații și vizualizări pentru a învăța tehnicile de imprimare.

CAPITOLUL VII

TEHNICI DE IMPRIMARE

Decizia de a schimba un obicei, o atitudine sau o situație personală nu determină în mod automat schimbarea dorită. Decizia de a face schimbarea reprezintă doar primul pas. Este necesară o acțiune ulterioară pentru a efectua o schimbare în imaginea voastră de sine din subconștient.

Am văzut că scopul vostru este imaginea mentală a ceea ce voi doriți. Atunci când așterneți pe hârtie scopul, el devine o afirmație.

Procesul prin care faceți aceasta se numește „imprimare". Imprimarea este controlul deliberat al gândurilor și imaginilor referitoare la schimbările pe care dorim să le facem. Imprimarea se produce atunci când subconștientul nostru acceptă noua imagine vizuală a rezultatului final.

Imprimarea este un proces în trei pași:

1. Vă afirmați scopul;
2. Vizualizați rezultatul final;
3. Simțiți emoția care însoțește realizarea scopului.

Să analizăm fiecare pas, astfel încât procedura să ne fie foarte clară.

Pasul 1 – Afirmați-vă scopul

O afirmație este pur și simplu un enunț sau un crez care este scris într-o formă personală, pozitivă, la timpul prezent, ca și cum respectivul scop ar fi deja o realitate. Atunci când vă scrieți afirmațiile, controlați în mod deliberat programarea subconștientului vostru, direcționând imaginea vizuală către rezultatul final pe care îl doriți.

Pasul 2 – Vizualizați rezultatul final

Imaginați și experimentați în minte îndeplinirea rezultatului final. *Vizualizați-vă implicați activ în această îndeplinire*. Aceasta se numește „vizualizare sintetică" și constructivă sau „realitate virtuală". Ea funcționează pe baza teoriei înlocuirii. Înlocuiți vechiul proces imaginativ și vechea imagine de sine cu cele noi. Țineți minte: ne vom deplasa către scopul pe care îl vizualizăm.

Pasul 3 – Simțiți emoția care însoțește realizarea scopului

Subconștientul răspunde la *sentimente* mai mult decât la cuvinte. El nu răspunde mai bine la sentimentele bune decât la cele rele. El doar răspunde la sentimente. Cu cât mai multă emoție sau mai mult sentiment punem într-o idee, cu atât mai rapid se va manifesta ea. Așadar, sentimentele și emoția sunt foarte importante pentru impactul unei idei. Se poate spune că afirmațiile noastre se vor manifesta direct proporțional cu frecvența cu care folosim vizualizarea și implicarea emoțională. Ceea ce trebuie să faceți voi este să vă vizualizați îndeplinind rezultatul final, simțind în același timp bucuria și satisfacția acestei realizări.

Toți cei trei pași sunt necesari pentru o imprimare plină de succes. Dacă doar vă citiți afirmațiile, vă puteți aștepta la o rată de succes de cca. 10%. Dacă citiți și vizualizați rezultatul final, vă puteți aștepta la cca. 55% succes.

Dacă vă citiți afirmațiile, vizualizați rezultatul final și simțiți emoția ce însoțește realizarea a ceea ce vizualizați, vă puteți aștepta la o rată de succes de 100%!

Puterea afirmațiilor

Am vorbit, pe scurt, despre afirmații în Capitolul VI. De ce sunt afirmațiile atât de puternice? În termeni simpli, repetarea insistentă a unei afirmații (a unei idei), mai ales dacă este însoțită

de vizualizare şi emoţie, condiţionează mintea pentru a vedea lucrurile în mod diferit. În cele din urmă, afirmaţia ajunge să se instaleze ca un gând consecvent. *Întrucât gândurile noastre consecvente devin realitatea noastră, afirmaţiile reprezintă cheia pentru a ne schimba realitatea.*

Afirmaţiile chiar funcţionează?

Poate că faceţi parte dintre acei oameni care consideră că afirmaţiile sunt inutile sau nu funcţionează. Sau e posibil să fiţi dintre acei oameni care cred că *teoretic* afirmaţiile sunt bune, dar în *realitate* ele nu-şi îndeplinesc misiunea.

Mulţi oameni încearcă să folosească afirmaţiile, dar apoi renunţă la ele. Mulţi oameni mi-au spus: *„Am încercat să folosesc afirmaţiile, dar ele nu funcţionează"!*

Adevărul este că ele chiar funcţionează. Sunt întru totul demne de încredere şi chiar atrag lucrurile pe care le afirmă.

Dacă nu aţi avut succes folosind afirmaţiile, iată de ce ele nu *par* să funcţioneze. Este important – aşa că vă rog să fiţi atenţi. Afirmaţiile par să fie ineficiente doar din cauză că din procesul afirmării lipseşte o piesă care nu a fost identificată. Acest lucru este legat de ceea ce se afirmă *în mod efectiv*.

Problema nu rezidă în afirmaţie. Dacă vom asculta dialogul nostru interior, vom descoperi dovezi concrete care atestă că afirmaţiile funcţionează. Dialogul nostru interior şi conversaţiile zilnice conţin tot timpul afirmaţii ce ţin de crezurile şi atitudinile noastre prezente. *Aceste afirmaţii sunt cele care ne-au adus acolo unde suntem astăzi.* Ele fie ne-au permis să creăm ceea ce ne dorim, fie ne-au împiedicat să avem ceea ce ne dorim.

Pentru a exploata cu adevărat puterea afirmaţiilor, trebuie să ne asigurăm că afirmaţiile *reale* sau *adevărate* care au efect sunt cele pe care ni le dorim. În asta constă principala provocare.

Din păcate, cei mai mulţi oameni nu ating succesul dorit folosind afirmaţiile. De ce? Fiindcă atunci când îşi formulează

afirmațiile se mint singuri! Atenție, nu o fac intenționat, dar adevărul e că *se mint singuri*. Afirmația formulată de ei nu este afirmația „adevărată". Ceea ce se întâmplă de fapt este că lucrul afirmat de ei se află în contradicție cu ceea ce ei cred cu adevărat. În consecință, atunci când își enunță afirmația, la sfârșitul afirmației formulate există de obicei o afirmație concurentă subtilă, dar puternică. Eu am numit aceste afirmații concurente „nega-completări". Ele sunt enunțuri negative nerostite pe care le atașăm la sfârșitul afirmațiilor noastre.

De exemplu, dacă afirmați *„Vreau să slăbesc"*, există probabilitatea ca la sfârșitul afirmației voastre să apară una sau mai multe nega-completări, de genul:

„Dacă slăbesc, alții se vor aștepta să îmi mențin greutatea la care ajung".

„Dacă slăbesc, bărbații îmi vor face propuneri sexuale".

„Dacă slăbesc, va trebui să renunț la mâncărurile mele preferate".

„Dacă slăbesc, va trebui să cheltuiesc mulți bani pe haine noi".

Lista nega-completărilor este infinită.

Ele nu sunt rostite sau articulate, desigur, însă reflectă la modul subtil (dar puternic) *obstacolele care vă împiedică să obțineți ceea ce doriți.*

Cum abordăm „nega-completările"

Prin perseverență, nega-completările voastre pot fi eliminate. Odată ce o afirmație se instalează cu adevărat, ea nu poate fi mutată ușor.

Devine o parte permanentă din subconștientul vostru, până când hotărâți să o îndepărtați. Aceste nega-completări sau afirmații negative sunt înrădăcinate în subconștientul vostru și se transformă în gândurile voastre consecvente care au devenit realitatea voastră.

Ceea ce experimentați în acest moment în viața voastră este o reflectare a afirmațiilor voastre prezente pe care mintea voastră le consideră a fi adevărate.

Gândurile şi crezurile prezente nu sunt uşor de îndepărtat printr-o nouă afirmație. Vestea bună e însă că odată ce o afirmație nouă sau un nou gând consecvent ia locul vechiului gând, această nouă afirmație va fi la fel de persistentă ca gândul sau nega-completarea pe care le-a înlocuit. Să revii unde erai înainte ar însemna să te împotriveşti noului tău gând consecvent care tocmai s-a instalat.

Dacă ne ascultăm dialogul interior, vom auzi „limitele" şi nega-completările noastre. Toate aceste nega-completări funcționează ca afirmații care ne țin blocați în situația prezentă. Aşadar, vedeți şi voi că afirmațiile sunt puternice. Le folosim în fiecare clipă a fiecărei zile. Ele ne modelează viața, întrucât devin gândurile noastre consecvente.

Sunt gata să pariez că în chiar acest moment vă treceți în revistă crezurile prezente pentru a afla dacă sunteți de acord sau nu cu ceea ce tocmai ați citit. În timp ce citeați, v-ați surprins spunând *„Sunt de acord cu dumneavoastră, dar tot nu cred că vor funcționa în cazul meu"?* Dacă aşa s-a întâmplat, de fapt afirmați că ele nu vor funcționa în cazul vostru, lucru care, desigur, va fi adevărat pentru voi.

Tocmai din acest motiv sunt afirmațiile aşa de solide. Poate chiar sunt mai solide decât oricare alt instrument. Soluția pentru a le face să funcționeze este să te asiguri că afirmația pe care realmente ți-o doreşti este afirmația *adevărată*. Când formulăm un enunț care contrazice ceea ce noi ştim că este adevărat, crezul nostru prezent va lua cuvântul şi ne va spune: „Nu este adevărat. Pe cine vrei tu să păcăleşti"?

Aceasta este nega-completarea noastră.

În mod normal, atunci când folosim o afirmație, există o parte din noi care nu pierde niciodată din vedere că ceea ce noi spunem nu este, de fapt, adevărat. Când acest lucru se întâmplă,

este uşor să fie negat întregul efect al afirmaţiei.

Pentru a contracara această situaţie, este important să vă formulaţi afirmaţiile în aşa fel încât să nu întâmpinaţi rezistenţă (nega-completări) din partea subconştientului vostru.

Modalitatea cea mai eficientă de a face acest lucru este să includeţi cuvântul „aleg" în enunţul vostru afirmativ. O să vă dau câteva exemple, ca să vedeţi despre ce este vorba.

Spuneţi-vă cu voce tare:

„Câştig 100.000 $ pe an".

Acum spuneţi-vă:

„Aleg să câştig uşor şi în mod consecvent 100.000 $ pe an".

Aceste enunţuri par diferite?

Iată un alt exemplu:

Spuneţi-vă:

„Sunt atrăgător".

Acum spuneţi-vă:

„Aleg să simt că oamenii mă consideră atrăgător".

Aceste enunţuri par să difere în vreun fel?

Să mai încercăm cu un exemplu.

Spuneţi-vă:

„Am prea mulţi cumpărători/clienţi, şi nu pot să mă ocup de toţi".

Acum spuneţi-vă:

„Aleg să am prea mulţi cumpărători/clienţi, şi să nu pot să mă ocup de toţi".

Aceste enunțuri vă afectează în mod diferit?

Când vă uitați la enunțurile de mai sus, care dintre ele vi se par mai *credibile*?

Care dintre ele vă creează sentimentul că există o contradicție? Care vi se par armonioase sau veridice atunci când le rostiți?

Care dintre aceste enunțuri vă sugerează mesajul „Pe cine vrei să păcălești"?

Mai mult ca sigur, primul enunț din fiecare set.

În general, când adăugați cuvântul „aleg" în enunțul afirmativ, el sună mai convingător, în consecință este mai ușor să fie acceptat și crezut. Totodată, în felul acesta se elimină nega-completarea, deci efectul va fi mai puternic și mai rapid.

În continuare, ca să mă asigur că ați înțeles care e diferența, o să vă mai dau un exemplu:

Spuneți-vă această afirmație:

„Am un automobil de lux nou-nouț".

Dacă aveți într-adevăr un automobil de lux nou-nouț, pur și simplu schimbați acest enunț cu altul, care se referă la ceva ce nu aveți. Ideea este să formulați un enunț în care descrieți un lucru care vă place, dar pe care nu îl aveți în acest moment.

Observați apoi ce sentiment vă provoacă acest enunț, chiar dacă în momentul de față *nu* aveți un automobil de lux nou-nouț sau lucrul despre care ați afirmat că îl aveți, dar de fapt nu îl aveți în acest moment.

În continuare, spuneți-vă:

„Aleg să am un automobil de lux nou-nouț".

Care dintre cele două enunțuri este mai credibil pentru voi? Care dintre ele aduce din subconștientul vostru nega-completarea care spune „Pe cine vrei să păcălești"?

Când rostiți primul enunț, mai mult ca sigur aveți o rezervă undeva, în străfundurile minții voastre. O anumită parte din voi pare să contrazică acest enunț, și să genereze gânduri de genul

„E imposibil să îmi permit un automobil de lux nou-nouț" sau *„Bine-ar fi să fie adevărat!"* etc.

Pe de altă parte, când adăugați cuvântul „aleg" la începutul enunțului, observați că îl puteți spune cu mai multă convingere, fiindcă este credibil să „alegi" să ai un automobil de lux nou. Formulând acest enunț, imaginația voastră nu este suprasolicitată, pentru că nu afirmați că aveți acest automobil nou de lux acum. (Chiar dacă în plan non-fizic sau cuantic chiar îl aveți!) Voi doar vă afirmați intenția de a acționa pentru realizarea acestei stări dorite făcând o alegere personală.

Cu alte cuvinte, când includeți cuvântul „aleg" în afirmația voastră, el va schimba semnificativ gradul de acceptabilitate. Rezultatul final este că veți avea o strategie pozitivă de condiționare mentală care exclude orice rezistență din partea subconștientului vostru. Această strategie s-a dovedit extrem de eficientă pentru toți clienții cu care am lucrat în programele mele de instruire pentru îmbunătățirea performanței personale.

Cum să creăm afirmații puternice și cu acțiune rapidă

Următorii pași au fost concepuți pentru a crea afirmații puternice și cu acțiune rapidă. Ei sunt decisivi, pentru că reprezintă piatra de temelie care va asigura obținerea unor rezultate pozitive. O să-i trecem acum în revistă, ca să vedem în ce fel vă pot ajuta să vă schimbați și să vă îmbunătățiți viața în mod semnificativ.

(1) Afirmațiile voastre trebuie realizate la timpul prezent

Afirmațiile trebuie formulate la timpul prezent, deoarece în subconștient nu există nici trecut, nici prezent. Chiar dacă un lucru s-a petrecut în trecut, dacă îl rederulați în subconștient, *pentru subconștient el se petrece din nou* în chiar momentul prezent.

Iată de ce este imperativ să nu vă derulați la nesfârșit benzile vechi. De fiecare dată când faceți asta, subconștientul vostru

gândeşte că experimentaţi din nou respectivul eveniment.

Pentru a vă menţine afirmaţiile la timpul prezent, nu folosiţi cuvinte de genul „într-o zi", „în curând" sau „mâine". Trebuie să vă obişnuiţi să simţiţi că tot ceea ce afirmaţi şi vă imaginaţi *se petrece chiar acum* în conştiinţa voastră.

Ideile sunt create în formă. Aceasta înseamnă că dacă acceptaţi o idee la timpul prezent, acea idee va căpăta formă sau se va manifesta foarte rapid, întrucât o acceptaţi la timpul prezent. Merită să subliniem aici că de abilitatea noastră de a accepta ceea ce afirmăm şi vizualizăm depinde cât de mult timp va trece până la manifestarea scopului sau până la îndeplinirea rezultatului final.

Totul funcţionează pe baza nivelului nostru de acceptare. Menţinându-vă afirmaţiile la timpul prezent, acceptaţi scopul la timpul prezent, iar subconştientul vostru va acţiona imediat pentru a-l realiza.

(2) Afirmaţiile voastre trebuie să spună ce DORIŢI, nu ce NU doriţi

Afirmaţiile trebuie să sublinieze *dobândirea* unui lucru, nu pierderea lui.

Nu descrieţi ceea ce vreţi să îndepărtaţi ori să eliminaţi. Dimpotrivă, afirmaţi lucrul spre care *tindeţi*.

Ideea este să vă concentraţi în afirmaţiile şi vizualizările voastre asupra lucrurilor care se află în faţa voastră, nu asupra celor pe care le lăsaţi în urmă sau încercaţi să le evitaţi.

Din experienţa mea, ştiu că mulţi oameni folosesc AFIRMAŢII INVERSE. În loc să afirme ceea ce îşi doresc, ei afirmă ceea ce nu îşi doresc.

Enunţul vostru afirmativ trebuie să descrie ceva ce vă doriţi, nu ceva ce credeţi că „ar trebui" să vă doriţi.

De exemplu, dacă mama v-a spus că „Ar trebui să te faci doctor", este acesta un „ar trebui" sau un „vreau"?

Dacă voi nu vreți să vă faceți doctori, înseamnă că vorbim despre un „ar trebui".

Cel mai bun indiciu ca să vă dați seama dacă enunțul vostru afirmativ este un „ar trebui" în loc să fie un „vreau" este pierderea entuziasmului de a vă formula afirmația.

Dacă acest lucru se întâmplă, probabil că afirmați un „ar trebui" în loc de un „vreau". Problema e că majoritatea oamenilor nu știu ce vor.

Din acest motiv, în loc să formuleze un rezultat pozitiv, ei vor formula un rezultat negativ.

Când îi întreb pe clienții care vin la seminariile mele „Ce îți dorești", e uluitor cum mulți dintre ei se chinuie să găsească un răspuns care să afirme ce anume își doresc.

În cel mai fericit caz, de obicei vin cu o îmbunătățire a situației lor prezente sau ameliorează ceva ce nu își doresc.

Și fac asta recurgând la comparații.

Ei folosesc cuvinte de genul „mai mult", „mai bine" etc.

De exemplu:

„Aleg să mă simt *mai bine*".

„Aleg să am *mai multă* încredere în mine".

„Aleg să am *mai mulți* bani" etc.

Deși astfel de propoziții sunt preferabile enunțurilor negative, neajunsul e că de fiecare dată atenția este atrasă, în mod indirect, către o situație negativă pe care ei nu și-o doresc.

Cu alte cuvinte, atenția este atrasă către lucrurile față de care ceea ce afirmă ei trebuie să fie „mai bun" sau „mai mult".

În felul acesta, posibilul rezultat negativ le rămâne în minte și neutralizează însuși scopul de a formula respectiva afirmație.

O să vă dau un exemplu.

Când întreb un client ce anume nu își dorește, descopăr că este capabil să îmi descrie până în cele mai mici detalii lucrurile pe care vrea să le elimine din viața lui.

Poate să-mi spună ceva de genul:

„Vreau ca iubitul meu să nu mai petreacă așa mult timp cu prietenii".

sau

„Știu că nu îmi doresc un serviciu pentru care să trebuiască să călătoresc așa departe".

Explicația constă în faptul că ei au în minte o imagine foarte clară despre ceea ce nu le place sau nu își doresc, și de multe ori absolut nicio imagine, sau cel mult o imagine vagă, despre ceea ce ar vrea cu adevărat să aibă.

Cu alte cuvinte, de obicei îi preocupă intens ceea ce le lipsește – ceea ce este *în neregulă* în viața lor.

Din păcate, este exact modalitatea greșită pentru a realiza o afirmație eficientă. Dacă ai în minte o imagine negativă despre ceea ce nu îți dorești sau despre lucrurile care *nu îți plac* referitor la situația ta prezentă, nu faci decât să-ți consolidezi în memorie respectiva situație negativă, iar rezultatul final va fi că vei continua să experimentezi la nesfârșit acea situație.

Dimpotrivă – dacă poți să-ți imaginezi un rezultat pozitiv care ar elimina problema ta, atunci există o foarte mare probabilitate ca tu să atragi în viața ta respectivul rezultat. În concluzie, concentrându-te pe ceea ce îți dorești, în loc să te concentrezi pe ceea ce nu îți dorești, ai toate șansele să ajungi la acest rezultat.

De ce este important acest lucru?

Este important, pentru că subconștientul este asemeni unui computer. Și, după cum probabil știți, un computer gândește în termeni literali. Când introduci informație într-un computer pentru a găsi răspunsul la o anumită problemă, trebuie să îți formulezi întrebarea în termeni precișși. Subconștientul și creierul tău funcționează după același principiu.

Ca un computer, el interpretează literal inputul pe care îl primește. Performanța lui – sau rezultatul final – este dependentă

de precizia comenzilor primite. Trebuie să înțeleagă comanda, altfel pur și simplu nu știe ce să facă!

Prin urmare, când alegi să „obții rezultate mai bune la școală" sau formulezi orice alt enunț comparativ, mintea ta de computer nu înțelege. În ceea ce-o privește, „rezultate mai bune" poate să însemne orice.

Poate să însemne rezultate mult mai bune sau doar rezultate un pic mai bune.

Problema este că subconștientul tău nu știe dacă „rezultate mai bune la școală" înseamnă să iei un 10 sau un 8+. Pentru mintea ta de computer, un 8+ este *deja* mai bun dacă ai un 8.

Deci, dacă enunțul tău afirmativ este ambiguu, rezultatul obținut va fi, și el, ambiguu.

(3) Afirmațiile voastre trebuie să fie specifice

Așa cum ați văzut, trebuie să afirmați exact ce anume doriți. Enunțul vostru nu trebuie să conțină o comparație vagă de genul „mai mult" sau „mai bine", ci trebuie să afirme exact ce vă doriți.

De exemplu,

„Aleg să câștig (50.000 $) anul acesta".

nu

„Vreau să câștig anul acesta mai mulți bani decât anul trecut".

Primul enunț este specific, în vreme ce al doilea este vag. Când sunteți imprecișii, subconștientul vostru nu înțelege comanda. Dacă voi câștigați 40.000 $ pe an și spuneți doar „Vreau să câștig anul acesta mai mulți bani decât anul trecut", subconștientul vostru nu știe ce înseamnă „mai mulți", deci poate să interpreteze această expresie ca însemnând doar „un pic" mai mult, și atunci veți sfârși prin a câștiga 40.001 $!

De asemenea, este preferabil să nu folosiți cuvinte precum „prosperitate" sau „abundență" atunci când vă programați subconștientul. Subconștientul vostru nu înțelege aceste cuvinte din cauză că ele nu sunt specifice. Scrieți *suma exactă de bani pe care doriți să o obțineți.*

În exemplul de mai sus, noi am folosit o sumă exactă.

„Aleg să câștig (50.000 $) anul acesta".

nu

„Aleg abundența și prosperitatea financiară".

Este important să afirmați doar atât cât vă puteți imagina acceptând. Nu afirmați nici mai mult, nici mai puțin. Trebuie să aveți o imagine clară a rezultatului final pe care doriți să-l obțineți, ceva ce puteți accepta fără stres sau anxietate. Totul funcționează la nivelul nostru de acceptare.

Dacă vreți să slăbiți, scrieți greutatea exactă la care doriți să ajungeți.

„Aleg să cântăresc 68 kg până la (data)".

Dacă vreți să fiți un bun părinte, nu afirmați:

„Aleg să fiu o mamă bună".

Nu puteți obține o imagine bună a acestui lucru în mintea voastră. Spuneți, în schimb:

„Aleg să petrec 10 minute pe zi cu fiecare copil pentru a-i ajuta să-și îmbunătățească încrederea în ei înșiși".

sau

„Aleg să petrec 10 minute pe zi cu fiecare copil pentru a-i ajuta să se simtă iubiți și acceptați."

sau

„Aleg să-mi disciplinez fiecare copil cu imparțialitate, fermitate și consecvență".

Dacă spuneți *„Sunt un bun jucător de tenis"* nu vă va ajuta cu nimic.

Afirmați aspectele specifice ale jocului de tenis pe care doriți

să le îmbunătățiți: lovitura de rever, urmărirea mingii, serviciul.

Separați caracteristicile și nivelul aptitudinilor de care aveți nevoie pentru a realiza o acțiune specifică sau o sarcină. Separați fiecare tehnică sau pas. E ca și cum ați merge la o agenție turistică și ați cere un bilet.

Trebuie să știți exact care este destinația. Definiția clară este esențială. Asta înseamnă să faci afirmații specifice.

(4) Afirmațiile voastre trebuie să conțină cuvinte care declanșează sentimente și emoții

Folosiți cuvinte care declanșează sentimente și emoții. Subconștientul vostru reacționează la sentimente și emoții. Este esențial să folosiți cuvinte care produc astfel de reacții în subconștientul vostru.

Unul dintre sentimentele cele mai productive este entuziasmul. Puneți în afirmațiile voastre cât mai mult entuziasm.

Anumite cuvinte pot să stârnească emoții unor oameni, dar nu și altora. Fiecare persoană trebuie să găsească acele cuvinte care declanșează emoția adecvată. Redactați-vă afirmațiile astfel încât ele să producă veselie, entuziasm, fericire și bucurie. Orice cuvânt sau sintagmă care vă provoacă o emoție puternică va impresiona profund subconștientul vostru.

Conform unei metode empirice, cu cât este mai multă emoție, cu atât mai rapidă va fi schimbarea.

Enunțul vostru trebuie să conțină o doză de entuziasm ori un motiv întemeiat. De ce? Fiindcă un enunț afirmativ lipsit de viață e ca o reclamă insipidă de la televizor, nu îi acordăm atenție, iar impactul ei asupra noastră va fi unul neglijabil.

Când lansezi pe piață un produs sau un serviciu, unul dintre primele lucruri de care trebuie să ții seama în orice reclamă este să atragi ATENȚIA clientului. Dacă ne gândim bine, afirmațiile voastre sunt ca o reclamă pe care o creați pentru a vă atrage VOUĂ ÎNȘIVĂ atenția. Încercați să vă „vindeți" ideea că este ceva ce

vă doriți cu adevărat. Cu alte cuvinte, vreți să „cumpărați" și să vă doriți cu adevărat ceea ce încercați să creați. Cuvintele pe care le folosiți în enunțurile voastre afirmative trebuie să vă ajute să faceți acest lucru.

Iată de ce vă recomand să folosiți cuvinte și expresii încărcate de emoție și care trag atenția. Folosiți adjective și superlative alese cu grijă pentru a adăuga entuziasm și energie în enunțul vostru afirmativ. În felul acesta, el va acționa ca un magnet care vă va atrage către rezultatul dorit.

Folosiți cuvinte care creează mișcare în imaginile voastre, și veți înainta spre scopul vostru cu încredere și siguranță.

Ce vrem noi să evidențiem aici este că e de dorit să vă faceți enunțurile afirmative cât mai emoționante și mai plăcute. Așa de emoționante și de plăcute încât să vreți să le repetați mereu, la nesfârșit!

Iată un exemplu, ca să înțelegeți mai bine.

„Aleg să mi se pară *ușor și plăcut* să..."

Incluzând adjectivul „ușor", literalmente, sarcina voastră va fi mai ușoară. Dacă ceva pare dificil, acest lucru va crea rezistență în subconștientul vostru.

Însă dacă pare UȘOR, atunci veți fi mai relaxați în legătură cu realizarea lui, și rezultatele vor apărea mult mai repede.

Puteți să folosiți adjectivul „ușor" cu referire la aproape orice lucru pe care îl faceți în viață. Personal, îl folosesc frecvent cu clienții mei și cu mine însumi, și de fiecare dată are un efect profund asupra rezultatului. Face ca lucrurile să se producă mai repede și mai ușor.

Un alt cuvânt pe care îmi place să-l folosesc este „distractiv" – de exemplu:

„Aleg să consider că e distractiv să mă antrenez în fiecare zi".

sau

„Aleg să consider că e distractiv să vin cu idei noi pentru afacerea mea".

Tuturor ne place să ne distrăm.

Vrem să facem mai mult din lucrurile pe care le percepem ca fiind distractive.

Pentru ca afirmațiile voastre să aibă mai multă putere de atracție, puteți să folosiți și oricare dintre următoarele adjective:

Comod
Sigur
Satisfăcător
Rapid
Lin
Încântător... etc.

Dacă folosiți aceste cuvinte sau altele care implică același SENTIMENT, vor fi atrase către voi noi modalități de a obține scopul dorit (ceea ce vreți).

Nu uitați că voi sunteți regizorul și producătorul filmului vostru, deci puteți să procedați după propria dorință.

(5) Afirmațiile voastre trebuie să se concentreze asupra celui mai bun rezultat posibil

Încercați să formulați cel mai bun rezultat pe care vi-l puteți imagina. Să presupunem că vă doriți un apartament nou.

Dacă afirmați doar un apartament „nou", s-ar putea să vă alegeți cu un apartament mic, murdar, zgomotos, cu camere prost luminate și ventilate.

Afirmația voastră a funcționat, pentru voi apartamentul este într-adevăr „nou", dar s-ar putea să nu fie o locuință prea confortabilă.

O afirmație mult mai eficientă poate fi următoarea:

„Aleg să locuiesc într-un apartament însorit, spațios, liniștit, bine întreținut".

Acest enunț afirmativ va atrage un rezultat mult mai bun.

(6) Afirmațiile voastre trebuie făcute prin propoziții pozitive

Așa cum am văzut, întrucât mintea noastră funcționează asemeni unui computer, cuvintele și expresiile negative trebuie, pe cât posibil, evitate. Ne va fi întotdeauna mai bine dacă suntem cât se poate de pozitivi atunci când ne formulăm enunțurile sau comenzile pe care le dăm subconștientului.

Prin urmare, ar trebui să vă feriți să folosiți cuvinte și expresii negative cum sunt:

„Nu"
„Nici"
„Niciodată"
„Să nu"
„Să scap de" etc.

Iată un exemplu de enunț afirmativ negativ:
„Aleg să scap de durerea de cap".
Și un exemplu de enunț afirmativ pozitiv:
„Aleg să mă simt calm și relaxat".

Oamenii obișnuiesc să facă alegeri negative fără să conștientizeze acest lucru. Așadar, când vă formulați enunțul afirmativ, nu uitați să verificați dacă el conține vreunul dintre cuvintele negative enumerate mai sus. Absența sau prezența unor astfel de cuvinte vor determina succesul sau eșecul în ceea ce privește rezultatul final a ceea ce voi alegeți să creați.

(7) Afirmațiile voastre trebuie să fie personale

Afirmațiile voastre trebuie să fie personale. Noi putem afirma doar pentru noi înșine. Nu putem afirma pentru altcineva. Este imposibil să obținem rezultate afirmând calități sau schimbări în

alți oameni, ori să corectăm sau să modificăm situații pe care nu le putem controla.

Eu nu pot afirma pentru angajații mei, dar pot să afirm în mine însumi o schimbare care să producă și la ei o schimbare. Dacă voi, echipa, grupul, familia sau personalul firmei sunteți implicați într-un scop colectiv, vă puteți începe afirmațiile folosind „noi" în loc de „eu".

În acest caz, vă sugerez să afirmați scopul grupului, dar și partea voastră individuală din scopul colectiv.

Ambele sunt importante pentru succesul vostru.

Însă trebuie să luăm în calcul faptul că nu putem face o afirmație pentru o altă persoană.

Ne putem schimba propriul comportament, și în felul acesta să încurajăm un răspuns pozitiv din partea partenerului de viață, a clienților, familiei, a oamenilor pe care îi conducem sau a oamenilor din jurul nostru.

Sunt convins că ați înțeles până acum că întreaga schimbare trebuie să pornească din interior către exterior. Viața este o experiență ce se desfășoară din interior către exterior. Poate părea egoist, dar nu putem să dăm ceva ce nu avem deja. Nu pot să te schimb pe tine, dar pot schimba modul în care reacționez față de tine. Prin exemplul meu, tu poți fi motivat să-ți îmbunătățești performanțele, dar schimbarea mea trebuie să fie personală, în interiorul meu, nu în tine.

Frecvent, oamenii creează enunțuri afirmative care aleg să îi determine pe alții să se comporte în mod diferit. Acest lucru presupune că noi avem dreptul de a influența modul în care alte persoane ar trebui să se comporte față de noi.

De pildă, oamenii vor ca o altă persoană (sau alte persoane) să se poarte diferit față de ei, ca în:

„Aleg să-l fac pe Chris să mă iubească".

„Aleg să-i determin pe clienții mei să creadă că sunt cel mai bun în ceea ce fac".

„Aleg să-l fac pe Tom să mă înțeleagă" etc.

Sau vor să se răzbune ori să facă pe altcineva să experimenteze un rezultat negativ, ca în:

„Aleg să-l fac pe Jim să suporte consecințele pentru ceea ce el mi-a făcut mie (sau altcuiva.)"

Cazul contrar este atunci când vor ceva bun sau tămăduitor pentru o altă persoană, ca în:

„Aleg să-l fac pe John să se vindece rapid de boala lui".

La suprafață, ultima afirmație poate să pară pozitivă. Chiar dacă nu este „greșit" să afirmi un rezultat pozitiv pentru o altă persoană, se pot ivi probleme. Dacă vei aborda lucrurile dintr-o perspectivă „superioară", va trebui să iei în considerare faptul că s-ar putea să nu fie o idee bună să intervii în modul în care se desfășoară viața unei persoane.

Este posibil ca viața acestei persoane să se desfășoare conform unui „plan superior" de care poate că noi nu suntem conștienți sau pe care nici nu suntem capabili să ni-l imaginăm.

Indiferent dacă sunteți sau nu de acord cu acest lucru, este posibil să vreți să țineți cont de el. Adevărul este că noi nu avem acces la ceea ce se întâmplă „realmente" în evoluția unui individ, prin urmare nu avem dreptul să afirmăm modul EXACT în care trebuie să se desfășoare viața lui, chiar dacă noi credem că avem în vedere un rezultat pozitiv.

În felul acesta negăm totodată întregul scop al formulării enunțului nostru afirmativ, care este acela de a ne oferi NOUĂ puterea de a crea ceea ce NOI ne dorim în propria noastră viață.

Dacă simțiți că vreți să afirmați un rezultat pozitiv pentru o altă persoană, faceți-o în așa fel încât să nu presupuneți că știți ce este cel mai bine pentru acea persoană.

Tot ce trebuie să faceți este să adăugați această propoziție la sfârșitul enunțului vostru afirmativ:

„Dacă serveşte cel mai bine intereselor lui (numele respectivei persoane)". Folosind această opțiune, afirmația pentru John (descris mai sus ca fiind bolnav) se poate transforma în:

„Aleg să-l fac pe John să se vindece rapid de boala lui, dacă asta serveşte cel mai bine intereselor lui".

În felul acesta aveți garanția că nu încercați să decideți ce este cu adevărat cel mai bine pentru o altă persoană, şi totodată vă exprimați dorința ca ea să se facă bine.

Ideea este să vă faceți enunțurile afirmative cât mai utile fără să vă impuneți valorile proprii.

Acestea fiind spuse, există modalități prin care noi putem afirma pentru alții fără să ne amestecăm în ceea ce este mai bine pentru ei. De exemplu, prima afirmație de mai sus poate fi schimbată ca să sune astfel:

„Aleg să simt că Chris mă iubeşte cu adevărat".

Aici faceți o alegere despre propria VOASTRĂ reacție față de Chris. Este un lucru asupra căruia VOI aveți controlul, şi care nu implică faptul de a vrea ca altcineva să se schimbe pentru ca voi să fiți fericiți.

Iată încă un exemplu:

„Aleg să-l fac pe supraveghetorul meu să mă aprecieze".

Acesta nu este un enunț afirmativ acceptabil, pentru că presupune ca supraveghetorul să facă o schimbare în comportamentul său. Cu alte cuvinte, voi nu aveți niciun drept să alegeți un comportament nou pentru supraveghetorul vostru.

Însă puteți să reîncadrați acest enunț, şi să spuneți:

„Aleg să simt că supraveghetorul meu mă apreciază".

Este ceva ce VOI puteți controla. Totodată, vă va determina să căutați modalități pozitive care să vă arate că supraveghetorul vă apreciază deja, dar că nu ați observat până acum.

În felul acesta veți putea să vă concentrați asupra acestui aspect. Nu uitați, când ne concentrăm asupra unui lucru, creăm mai mult din respectivul lucru!

Vă prezentăm câteva exemple în care o persoană alege să-i

facă rău unei alte persoane sau caută să se răzbune într-un fel pentru un presupus act de agresiune sau pentru o nedreptate.

„Aleg să-l fac pe John să plătească sau să fie într-un fel pedepsit pentru ce mi-a făcut".

sau

„Aleg să-l aduc pe John în fața justiției pentru ce a făcut".

Chiar dacă poți să-ți dorești acest lucru, *nu ai niciun drept să-l afirmi!* În plus, nu face decât să te determine să te concentrezi asupra *răului* sau a *nedreptății*.

În loc să procedezi astfel, poți să-l reîncadrezi ca să te ajute PE TINE să depășești sau să accepți cele întâmplate.

Nu poți face acest lucru decât prin intermediul percepției pe care o ai despre evenimentul în cauză.

O alegere afirmativă mult mai puternică și utilă ar putea fi:

„Aleg să accept că această (nedreptate sau experiență dureroasă) nu mai poate să îmi facă rău acum".

sau

„Aleg să mă eliberez de consecințele acestei (experiențe dureroase)".

Când faceți aceste alegeri, vă eliberați de dorința nestăpânită de a căuta să vă răzbunați.

Dacă stăm să ne gândim, adevăratul motiv pentru care încercăm să ne răzbunăm este ca *să putem să uităm trecutul și să recreăm ori să restabilim echilibrul în viața noastră.*

Dacă putem să-l restabilim alegând să uităm, atunci *echilibrul va fi în mod automat restabilit.*

Totodată, în felul acesta dispare nevoia de răzbunare sau nevoia de a ne concentra asupra rezultatului vieții ALTORA.

Important în acest context este că nu putem schimba evenimentele din trecut, oricât de dureroase ar fi fost ele, însă putem întotdeauna să alegem SENTIMENTELE pe care le avem în legătură cu ele, și să ne vindecăm pe noi înșine.

(8) Afirmaţiile voastre nu trebuie să conţină comparaţii

Am spus că afirmaţiile trebuie să fie personale. Este important să înţelegeţi că nu sunteţi în competiţie cu nimeni. Noi suntem aici pentru a crea, nu pentru a intra în competiţie. Competiţia este un mod de a încerca să vă impuneţi, să vă remontaţi slaba imagine de sine. Singura persoană cu care trebuie să concuraţi sunteţi voi înşivă. De fapt, nici aici competiţia nu este necesară. Scopul nostru ar trebui să fie întotdeauna cel de a atinge perfecţiunea.

Dacă încercaţi să vă comparaţi cu o persoană pe care o percepeţi ca fiindu-vă superioară, întotdeauna vă veţi simţi „mai prejos" decât unul sau altul.

Dacă vă comparaţi cu cei care vă sunt inferiori, veţi simţi un sentiment de falsă superioritate, şi veţi trăi cu teama ca nu cumva aceşti oameni să vă ajungă din urmă.

Să nu afirmaţi niciodată că sunteţi la fel de bun sau mai bun decât cineva. Dacă eu spun „Sunt *cel mai bun* agent comercial din companie", poate că ceilalţi agenţi comerciali din companie nu sunt extraordinari. Nu e nevoie de prea mult ca să fii mai bun decât cineva care e mediocru. Întotdeauna se va găsi cineva care să fie mai bun decât voi într-un domeniu sau altul, şi întotdeauna va exista cineva care nu e la fel de bun decât voi.

În ambele cazuri, comparaţia vă dăunează.

Pe mine nu mă preocupă ce faci *tu*. Mă preocupă doar ce fac *eu*. Asta nu înseamnă că nu îţi observ performanţele. Pot învăţa din succesul tău. Aici nu e vorba de comparaţie. Ce vreau să spun este că îmi place o anume calitate sau caracteristică de-a ta, şi cred că îmi poate aduce beneficii.

În munca mea, observ alţi oratori şi profesori.

Dacă îmi place modul în care îşi expun subiectul, sincronizarea lor sau orice altceva, îmi programez subconştientul să facă acelaşi lucru. Îmi programez în conştiinţă tehnicile lor de predare care s-au dovedit a avea succes.

Un alt vorbitor în public sau profesor care-mi ascultă pre-

zentarea ar trebui să facă acelaşi lucru. Repet, nu este nevoie să facem comparaţii.

Nu trebuie decât să creăm şi să ne străduim să atingem perfecţiunea.

(9) Afirmaţiile voastre trebuie să fie credibile

Este dăunător pentru voi să afirmaţi un lucru pe care nu-l puteţi accepta pentru voi înşivă la nivel subconştient.

Dacă afirmaţi un lucru pe care nu-l puteţi accepta, veţi plasa cereri nerealiste asupra realităţii voastre privind performanţele.

Trebuie să fiţi capabili să vă vizualizaţi afirmaţia la persoana I, timpul prezent.

Dacă nu vă puteţi vedea făcând respectivul lucru, trăind aşa, arătând aşa, sau având acel lucru, atunci nu veţi reuşi.

Trebuie să fiţi capabili să vă vizualizaţi experimentând respectivul lucru la persoana I, timpul prezent.

Ideea este să creaţi experienţa în minte fără anxietate sau stres, fiindcă stresul şi anxietatea sunt neproductive dacă vreţi să obţineţi performanţe ridicate.

Cuvântul-cheie este echilibru.

Nu afirmaţi scopuri care sunt prea uşoare, altfel nu veţi fi suficient de motivaţi să acţionaţi pentru a le realiza.

Pe de altă parte, nu afirmaţi scopuri pe care nu vi le puteţi imagina sau pe care nu le puteţi accepta, căci veţi fi intimidaţi de scop, şi nu veţi începe să lucraţi pentru a-l îndeplini.

Am spus mai devreme că este înţelept să ne împărţim scopurile în fragmente mici şi realiste, fragmente care, după ce vor fi îndeplinite, vor alcătui scopul în ansamblu.

Factorul credibilitate este esenţial pentru ca acest proces să funcţioneze.

Afirmaţiile voastre trebuie să fie credibile.

Adică *suficient de însemnate pentru a vă stârni entuziasmul, dar suficient de modeste pentru a fi realiste.*

O modalitate de a proba credibilitatea afirmațiilor voastre este să faceți următorul „Test de Credibilitate".

După ce vă formulați afirmația, întrebați-vă, pe o scară de la 0 la 10 (10 reprezentând credibilitatea maximă):

„Cum îmi evaluez sentimentul pe care mi-l provoacă această afirmație"?

Dacă răspunsul vostru se situează la 8 sau mai jos, înseamnă că trebuie să vă examinați nega-completarea și să lucrați pentru a o elimina sau a o înlocui.

Este important să faceți acest lucru, pentru ca afirmația să „funcționeze" ori să „se fixeze" în subconștientul vostru. Reîncadrați afirmația astfel încât să treacă testul de credibilitate.

(10) Afirmațiile voastre trebuie să creeze echilibru

Puterea afirmațiilor nu trebuie subestimată. Atunci când sunt folosite corect, veți fi atrași aproape obsesiv către scopul vostru. Este important să alegem scopuri care sunt pozitive și benefice. Echilibrul este cheia.

Dacă faceți afirmații doar pentru afacerea sau cariera voastră, relația cu familia sau partenerul de viață poate să sufere.

Planificați-vă afirmațiile astfel încât să vă dezvoltați simultan în TOATE domeniile vieții voastre.

Sunteți capabili să faceți multe afirmații în același timp, cu condiția ca ele să nu fie *conflictuale*.

Pentru a crea echilibrul, asigurați-vă că nu lăsați deoparte, subevaluați ori supraevaluați vreo porțiune din viața voastră.

Străduiți-vă să fiți echilibrați ca persoană completă, nu doar ca un individ care excelează într-un singur domeniu al vieții.

Unul dintre cuvintele cele mai importante din limbă este echilibru. Dacă aveți echilibru, aveți totul.

Nu vreți să obțineți un lucru, și să pierdeți restul.

Le puteți avea pe toate, deci programați-vă fiecare domeniu al vieții pentru a crea echilibrul.

(11) Afirmațiile voastre trebuie să respecte „principiul păstrării secretului"

Principiul păstrării secretului înseamnă că scopurile voastre trebuie să fie știute numai de voi. Dacă le spuneți altor oameni, cel mai probabil ei fie vă vor descuraja, fie vor încerca să vă oprească. Oamenii tind să fie deranjați atunci când începeți să evoluați și să vă schimbați, fiindcă „vitalitatea" voastră face ca „apatia" lor să pară mai reală! Dacă vă dezvăluiți scopurile și afirmațiile altora, le oferiți oportunitatea de a acționa împotriva voastră. Ei vă vor spune că e o aiureală și că n-o să meargă.

Întrucât avem tendința să considerăm că alții sunt mai deștepți sau mai înțelepți decât noi din pricina slabei noastre imagini de sine, sfârșim prin a-i crede. Gândiți-vă de câte ori ați renunțat să faceți ceva ce doreați din cauză că ați ascultat de altcineva. Și mai gândiți-vă de câte ori ați regretat că nu v-ați ascultat pe voi înșivă. *Dezvăluiți-vă afirmațiile și scopurile doar oamenilor care au nevoie să le cunoască sau care vă pot ajuta să vă realizați scopul mai repede.* Ne referim aici în special la scopurile personale, însă dacă e vorba despre scopuri de echipă, le puteți împărtăși celorlalți. Fixarea scopurilor prin cooperare este esențială într-un grup, pentru că aveți un scop comun.

Multora dintre noi li s-a spus să-și fixeze un scop și să spună tuturor ce intenționează să facă. În felul acesta, ne vom simți jenați dacă dăm înapoi. Nu cred că acesta este un comportament sănătos. Dacă procedați astfel, scopul vostru devine un „trebuie". Dacă „trebuie" să fac un lucru, mă voi opune schimbării, chiar dacă ea este în beneficiul meu. Acest „trebuie" cauzează constrângere, stres, tensiune și anxietate. Dacă vă păstrați pentru voi scopurile și afirmațiile, e mai puțin probabil ca oamenii să încerce să vă oprească sau să vă ofere sfaturi.

Desigur, ei vă vor spune că vă oferă „sfaturi" spre „binele vostru". Să nu-i credeți! Sfaturile lor se bazează pe nivelul lor prezent de conștiință – nu pe al vostru! Momentul propice pentru

a le spune despre scopurile voastre este *după* ce v-ați împlinit scopul. Însă le spuneți *„Iată ce vreau să fac"*, spuneți-le *„Iată ce am făcut"*.

În felul acesta veți fi liberi să vă folosiți afirmațiile pentru a vă concentra asupra realizării scopului vostru.

Cum să folosim „Polița de asigurare pentru afirmații"

Am discutat mai devreme că este inadecvat să afirmăm pentru alții, fiindcă nu avem cum să știm ce anume este „cel mai bine" pentru alții.

Putem să aplicăm acest principiu și pentru propriile noastre afirmații. Uneori credem că știm ce este cel mai bine pentru noi, și avem dreptate.

Alteori putem să ne facem mai mult rău decât bine.

Rețineți că afirmațiile sunt puternice și că ele vor aduce în viața noastră lucrurile asupra cărora ne concentrăm, folosind repetiția și emoția.

Ce se întâmplă dacă afirmația pe care o formulezi nu-ți servește interesele?

Poate că există altceva ce ar trebui să afirmi, și care ar produce pentru tine un rezultat mai pozitiv.

Având această idee în minte, mie îmi place să folosesc Polița de Asigurare pentru Afirmații. Când fac o afirmație, îmi place să adaug următoarele:

„Accept acest lucru sau CEVA MAI BUN. Te rog să faci indiferent ce se petrece spre a ne fi cel mai bine, mie și tuturor persoanelor implicate".

În felul acesta, ai un pic de „asigurare" suplimentară că ceea ce tu afirmi, sau CEVA MAI BUN, va apărea în viața ta pentru a-ți îndeplini dorințele. Și, totodată, că ceea ce afirmi servește cel mai bine intereselor tale și ale tuturor persoanelor implicate. Nu are cum să facă rău, și de multe ori va aduce un rezultat plăcut la care nici nu te gândeai.

Modele de afirmații

În continuare, aș dori să vă împărtășesc câteva afirmații care v-ar putea fi utile.

Ele sunt afirmații generale care vă vor permite să înțelegeți mai bine lucrurile despre care am discutat.

Aleg să îi iert pe toți.

Aleg să fiu pe deplin responsabil pentru viața mea, și nu mai dau vina pe alții.

Aleg să-mi iubesc corpul și să-l tratez cu deplin respect.

Aleg să cred că există o Putere care lucrează prin mine pentru a manifesta binele în viața mea.

Aleg să îmi permit să fac greșeli.

Aleg să mă iubesc necondiționat, indiferent cât de multe greșeli fac.

Aleg să cred că nu sunt ceea ce am, și nu sunt ceea ce fac.

Aleg să mă separ de ceea ce am și de ceea ce fac.

Aleg să înțeleg și să practic deplina responsabilitate.

Aleg să cred că fiecare persoană cu care vorbesc este un potențial cumpărător al produsului sau serviciului pe care îl ofer.

Aleg să mă mândresc cu mine însumi și cu imaginea companiei mele în comunitatea în care trăiesc.

Aleg să scot ce-i mai bun din clienții mei.

Aleg să descopăr rapid și cu ușurință nevoile clienților mei.

Aleg să știu că sunt competent în cariera mea.

Aleg să mă bucur de viața, profesia și relația mea cu oamenii.

Aleg să manifest o așteptare pozitivă a unui rezultat de succes, și trec zilnic de obstacole.

Aleg să înțeleg diferența dintre retragere și înfrângere.

Aleg să mă simt capabil să mă exprim și știu că și alții mă văd astfel.

Aleg să fiu un magnet pentru ideile creatoare. Ideile creatoare curg către mine.

Aleg să fiu viu 100% din timp şi să arăt asta acţionând cu entuziasm.

Aleg să îmi fie uşor să am încredere în mine.

Aleg să fiu deschis intuiţiilor de la Sinele meu Superior.

Aleg să am încredere în mine şi să ştiu exact ce trebuie să spun şi să fac.

Aleg să găsesc modalităţi noi şi pozitive de a juca jocul vieţii.

Aleg să cred că eu îmi creez propriile experienţe.

Aleg să îmi fac planuri pentru ziua de mâine, dar să trăiesc pentru ziua de astăzi.

Aleg să rezolv problemele trecutului şi să renunţ la povara grea pe care am dus-o.

Aleg să fiu curajos şi să fiu dispus să risc să fiu eu.

Aleg să merit să fiu iubit şi să fiu capabil.

Aleg să fiu mai conştient cu privire la viaţa mea decât înainte.

Aleg să iubesc Sursa mea de putere.

Aleg să renunţ la vechile idei şi sunt deschis la noi moduri de a face lucrurile.

Aleg să renunţ la tot ceea ce nu-mi susţine scopurile.

Aleg să îi eliberez pe toţi, şi toţi mă eliberează pe mine.

Aleg să fiu eficace şi eficient în situaţii stresante.

Aleg să anticipez cu uşurinţă evenimente în imaginaţia mea şi ştiu cum să le fac faţă atunci când apar.

Aleg să accept că presiunea este incitantă şi stimulatoare pentru mine.

Sunt chiar mai creator atunci când mă aflu sub presiune.

Aleg să am o viaţă interesantă şi să atrag în jurul meu oameni interesanţi.

Aleg să mă bucur să îi ajut pe membrii familiei mele în dezvoltarea lor personală.

Aleg să am o memorie excelentă şi să îmi amintesc clar şi cu uşurinţă.

Aleg să fiu organizat şi să am întotdeauna un plan de acţiune.

Aleg să îmi asum riscuri calculate pentru a-mi îmbunătăţi viaţa.

Aleg să mă bucur de rezultatele obţinute din lectura acestei cărţi.

Prima afirmaţie pe care trebuie să o imprimaţi este următoarea:

Aleg să îmi placă să-mi fac afirmaţiile cu regularitate.

Această din urmă afirmaţie vă va programa mintea astfel încât să vă placă să folosiţi afirmaţiile cu regularitate.

În esenţă, trebuie să începeţi prin a imprima noul obicei de a folosi afirmaţii.

Înainte de a încheia cu discuţia despre afirmaţii, daţi-mi voie să vă întreb un lucru: publicitatea funcţionează? Sigur că da!

Se cheltuiesc miliarde de dolari pe reclame care au rolul de a ne capta *atenţia* şi a ne determina *să acţionăm* (să le cumpărăm produsele).

Cei care lucrează în domeniul publicităţii ştiu că dacă spun mereu un lucru cu repetiţie şi emoţie vor reuşi să ne capteze atenţia.

Efectiv *ne vor condiţiona să cerem un anumit produs sau serviciu.*

Dacă ei sunt dispuşi să cheltuiască miliarde de dolari pe reclame pentru a vă capta atenţia, nu ar fi înţelept ca şi voi să faceţi acelaşi lucru, numai că pe gratis?

În plus, tot ce pot spera ei este să vă capteze atenţia doar pentru câteva clipe o dată, pe când voi, voi de câte ori pe zi puteţi face asta?

De ce nu aţi face „publicitate" pentru voi înşivă?

Alegeţi propria voastră „reclamă".

CAPITOLUL VII

Ajustați-vă propria repetiție și propria emoție. Puteți face singuri imprimarea cu mare succes.

Doar că de data asta trebuie să alegeți rezultatul final sau ceea ce vreți să vă „vindeți" singuri!

Cei mai mulți oameni încearcă să schimbe un obicei sau o atitudine, ori să creeze un rezultat fără să folosească în mod conștient procesul de imprimare, cu toate că exact acest proces ne-a făcut să fim ceea ce suntem astăzi.

În trecut, am încercat să ne schimbăm performanța sau rezultatul final înainte de a ne schimba imaginea pe care o aveam.

Acum, prin tehnica imprimării, puteți să faceți în viața voastră exact schimbările pe care vi le doriți într-o manieră ușoară, relaxată și controlată.

Încercați! Vă garantez că veți fi încântați de rezultat!

CAPITOLUL VIII

CUM SĂ VĂ ÎNDEPLINIȚI DORINȚELE FINANCIARE

Intenția mea este ca, citind și exersând principiile din acest capitol, să puteți să vă îndepliniți toate dorințele financiare. Sunt convins că ați auzit dictonul „bogații se îmbogățesc și mai mult, iar săracii sărăcesc și mai mult". Ei bine, la suprafață ni se pare o nedreptate, până nu înțelegem că *gândurile noastre consecvente creează rezultatele noastre consecvente*. Cei care sunt bogați se gândesc în permanență la bogății. Cei care trec prin sărăcie se gândesc în permanență la sărăcie, așa că aceasta devine pentru ei o profeție privind propria împlinire.

Dacă nu manifestăm bogăție în viața noastră este din cauză că folosim Legea Atracției în sens invers.

Nu are nimic de-a face cu economia, recesiunea, inflația, rata dobânzilor sau faptul că avem ori nu serviciu.

Nu se întâmplă așa din cauză că Energia-sursă ar fi blocată.

Motivul adevărat este că suntem concentrați pe ceea ce *nu ne dorim*, în loc să ne concentrăm pe ceea ce ne dorim.

Amintiți-vă că atragem mai mult dintr-un lucru atunci când ne concentrăm asupra lui. Când mintea se fixează pe ceva, apare un flux de energie. Când conștiința noastră este plină de crezuri, presupuneri, gânduri, idei, concepte și noțiuni care încurajează în mod direct un crez despre lipsuri, neajunsuri, limitare ori sărăcie, viața noastră devine o reflectare a acestor gânduri.

Noi suntem cauza, nu efectul

Adevărul este că noi suntem creatorii sau cauza stării noastre financiare. Suntem singurii responsabili pentru că avem destul

sau nu avem destul. Înainte de a putea fi realizată o schimbare, trebuie să acceptăm această responsabilitate. Dacă ne simţim blocaţi din punct de vedere financiar, aceasta se întâmplă din cauză că lucrăm pentru a ne realiza gândurile negative. E ca şi cum am crea un monstru. Dacă îl creăm, până la urmă el se va întoarce împotriva noastră. Dacă creaţi lipsa şi limitarea în conştiinţa voastră, în cele din urmă acestea vă vor deposeda de capacitatea de a produce bogăţie.

Viaţa noastră e creată după chipul şi asemănarea noastră. În consecinţă, în esenţă noi nu facem decât să copiem. Un mod de a privi acest lucru este să considerăm universul o mare maşină de copiat, care ne copiază în permanenţă gândurile. Greşelile noastre îşi au originea nu într-un defect înnăscut referitor la *cine suntem*, ci în propria noastră ignoranţă. Întrucât ignoranţa este problema noastră, rezultă în mod logic că sarcina noastră este să ne înfrângem ignoranţa şi să o înlocuim cu Adevărul. Trebuie să renunţăm la deciziile, crezurile şi blocajele care ne împiedică să ne atingem propriul potenţial, în acest caz experimentarea bogăţiei.

Gânduri despre bani

Gândurile despre bani sunt dominante în cultura noastră, iar aceste gânduri pot să fie plăcute sau deranjante. Banii nu vă pot face fericiţi, dar vă pot scăpa de multe lucruri care vă aduc nefericire. Banii vor fi întotdeauna o parte importantă a vieţii voastre, indiferent dacă vă place sau nu. Banii determină, în majoritatea cazurilor, calitatea vieţii voastre, pentru că banii vă permit să fiţi liberi. Puteţi să fiţi nefericiţi din cauza problemelor financiare, sau puteţi să vă folosiţi puterea de Creatori Voluntari pentru a vă rezolva aceste probleme.

Prea mulţi oameni nu fac decât să supravieţuiască ori să se descurce – trăiesc de azi pe mâine şi de la un salariu la altul. Majoritatea adulţilor consideră problema banilor drept principala sursă de stres. Permanenta grijă a banilor este epuizantă.

Din moment ce banii pot să ne ruineze sănătatea, să ne afecteze relațiile personale, cariera și să ne distrugă fericirea, crearea prosperității financiare și a abundenței ar trebui să fie în fruntea listei noastre de priorități.

Oricine poate deveni bogat. A fi bogat înseamnă să fii mulțumit de starea ta financiară, să nu duci lipsă de nimic, să fii eliberat de probleme financiare presante. Dacă problemele financiare vă afectează și vă fac rău, vouă și familiilor voastre, trebuie să faceți ceva ACUM!

Clarificarea crezurilor noastre despre bogăție

Este necesar să ne clarificăm vechile idei, crezuri și concepte care ne împiedică să experimentăm bogăția. Această clarificare poate să implice renunțarea la unele crezuri greșite despre bogăție, cum ar fi: nu există destul pentru toată lumea, e un deficit de bani pe piață și locurile de muncă sunt puține, economia nu este prielnică afacerilor, e greu să te îmbogățești sau nu merităm să fim bogați. Toate aceste crezuri nu au nicio legătură cu îmbogățirea. În același timp, nu trebuie să acceptăm crezurile negative pe care alții le au despre bogăție. Trebuie să gândim cu mintea noastră și să cunoaștem Adevărul despre propria noastră viață, indiferent care sunt circumstanțele noastre prezente.

Trebuie să ne afirmăm relațiile pe care le avem cu banii

După ce ne clarificăm gândurile, trebuie *să afirmăm ceea ce vrem să credem cu privire la propria noastră relație cu banii*. Este necesar să ne umplem conștiința cu Adevărul despre abundență în locul minciunilor pe care le-am achiziționat până acum. În esență, trebuie să afirmăm Adevărul pentru noi înșine. Putem face acest lucru folosind afirmații precum:

Aleg să știu cum să fiu bogat.

Aleg să merit să fiu bogat.

Aleg ca venitul să-mi depăşească cheltuielile.

Aleg să îmi acord permisiunea de a mă bucura de bani.

Aleg să renunţ la ostilitatea mea faţă de faptul de a fi bogat.

Aleg să accept ca banii să curgă în viaţa mea începând din acest moment.

Aleg să fiu bogat în conştiinţă şi bogat în dolari.

Formulaţi-vă afirmaţii referitoare la bani şi aplicaţi-le în domeniile în care aveţi nevoie de consolidare ori de schimbare.

Creaţi bogăţie folosindu-vă imaginaţia

Noi, toţi, întotdeauna creăm bogăţie folosindu-ne imaginaţia, dar dacă nu suntem conştienţi de acest proces, ceea ce facem de fapt este să creăm folosindu-ne de propriul trecut. Folosim trecutul pentru a crea prezentul şi viitorul.

Folosiţi-vă imaginaţia şi vizualizarea pentru a vă crea viaţa aşa cum doriţi voi să fie. Nu rămâneţi blocaţi în trecut. Dacă faceţi asta, vă veţi forma viitorul bazându-vă pe limitările trecutului. Important este să aveţi încredere că universul vă va susţine în crezurile voastre. Noi nu avem încredere în univers din cauză că nu înţelegem cum funcţionează Legea Minţii. Nu avem o înţelegere clară a faptului că universul şi toate legile lui sunt demne de încredere, inclusiv Legea Minţii.

Ne putem baza pe Legea Minţii întrucât ea funcţionează cu precizie matematică. Tot ceea ce creăm în conştiinţa noastră vom experimenta în propria viaţă. Ştiu că aţi obosit să mă tot auziţi spunând aceste cuvinte, dar intenţia mea este ca, prin repetiţie, ele să devină o parte din modul vostru de a gândi, a simţi, a acţiona şi a reacţiona. Legile universului funcţionează întotdeauna. Noi nu ştim cum anume funcţionează ele, aşa cum nu ştim întotdeauna cum funcţionează legile ce ne guvernează existenţa fizică. Ştim că funcţionează, şi atât. Nu ştim de ce combinând albastru cu galben obţinem verde, dar ştim că aşa se întâmplă.

Descoperind însă legile, putem să le folosim cu încredere sau putem să le ignorăm. Universul este impersonal, prin urmare noi suntem cei care decidem în ce mod vom folosi legea.

Viața voastră este o copie a conștiinței voastre

Am spus mai devreme că noi creăm folosindu-ne imaginația. Creăm spunând ceea ce ne dorim și știm că este just să avem. Știm că ceea ne dorim pentru noi nu îi deposedează pe ceilalți de nimic. La fel, ceea ce are altcineva nu ne deposedează pe noi de nimic.

Oamenii care știu că sunt Creatori Voluntari nu-și trăiesc viața în frică. Ei înțeleg legile universului și cooperează cu ele. Ei știu că ceea ce dai se va întoarce în cele din urmă la tine.

Cu alte cuvinte, energia pe care o depui va determina rezultatele pe care le obții.

Când înțelegeți acest lucru, înțelegeți totodată că viața voastră este o copie exactă a gândurilor voastre. Prin urmare, atunci când vă priviți propria viață, puteți întotdeauna vedea până în cele mai mici detalii care vă sunt gândurile, întrucât corpul vostru, relațiile voastre și viața voastră reprezintă un mecanism de feedback al minții voastre.

Ea vă trimite în permanență feedback despre conținutul gândurilor voastre.

Vestea bună e că puteți schimba acele gânduri care nu vă susțin în a obține ceea ce vă doriți. Nu sunteți niciodată blocați. Libertatea depinde doar de un gând.

Cu cât dați mai mult, cu atât veți primi mai mult

Punând în practică aceste principii, nu numai că ne ajutăm pe noi înșine, ci le dăm și altora posibilitatea de a-și trăi viața urmându-ne exemplul.

Contribuția noastră – faptul că acordăm altora din timpul,

talentul şi resursele noastre – este esenţială pentru a crea bogăţia. *Cu cât daţi mai mult, cu atât veţi primi mai mult.*

Dacă aveţi gânduri bazate pe frică, vă va fi frică să daţi. Însă dacă vă e frică să daţi, nu veţi şti ce înseamnă să primeşti.

Aşadar, trebuie să dăruim exact lucrul pe care îl dorim. Merită să repet. *Trebuie să dăruim exact lucrul pe care îl dorim.* Dacă vreţi bani, dăruiţi bani. Dacă vreţi iubire, dăruiţi iubire. Dacă doriţi recunoaştere, dăruiţi recunoaştere.

Oricare ar fi lucrul pe care nu îl aveţi, trebuie să-l dăruiţi şi să-l împărtăşiţi cu ceilalţi.

La fel, şi ceea ce avem trebuie să folosim în comun şi să împărtăşim cu ceilalţi. De fiecare dată când recunoaştem abundenţa pe care ştim că deja o avem, conştientizăm şi mai mult această abundenţă. Pe măsură ce conştientizăm mai mult propria abundenţă, vom experimenta şi mai multă abundenţă în viaţa noastră.

Puterea recunoştinţei

Doar cei care ştiu că au deja, pot să aibă mai mult. Cei care nu ştiu că au, gândesc că trebuie să „acumuleze" ca să aibă. Viaţa lor le reflectă gândirea prin sărăcie, lipsă, deficit, limitare, suferinţă şi luptă pentru putere. Este imperativ să înţelegem că nu este nimic de acumulat. Tot ceea ce trebuie să facem este să FIM. Faptul de A FI este creator.

Dorinţa de a acumula este o consecinţă a fricii.

Întotdeauna recunoaşteţi ceea ce aveţi deja. Începeţi de fiecare dată din poziţia în care vă aflaţi.

Apreciaţi ceea ce aveţi în acest moment, indiferent cât de puţin pare în comparaţie cu ceea ce au alţii. În loc să vă plângeţi în legătură cu ceea ce aveţi, pe motiv că nu e destul, apreciaţi întotdeauna ceea ce aveţi în prezent. Există un vechi proverb care spune „Îmi părea rău că nu am pantofi până când am întâlnit un om care nu avea picioare".

Iată unul dintre cele mai puternice secrete dacă vreți să aduceți mai multă bogăție în viața voastră: dezvoltați o „atitudine de recunoștință" pentru tot ceea ce aveți acum, și veți vedea cum viața voastră începe să evolueze și să se îmbogățească.

Conceptul de Bancă Universală

Obișnuiți-vă cu conceptul unei bănci universale. De fiecare dată când dați și nu vedeți că ați primi imediat o răsplată, gândiți-vă că ați făcut o depunere în Banca Universală și că ea vă va fi înapoiată cu dobândă exact la momentul potrivit. Tot ceea ce dați *trebuie* să se întoarcă la voi. Aceasta este Legea Cauzei și Efectului, și nu poate fi schimbată.

Nu faceți greșeala de a încerca să decideți când și prin ce căi binele pe care îl faceți se va întoarce la voi, dar fiți conștienți că dacă faceți depuneri în Banca Universală, binele se va întoarce la voi în nenumărate feluri. Uneori, abundența voastră se va manifesta foarte repede. O să vi se pară de-a dreptul magic. Alteori, binele se va întoarce la voi într-un mod neașteptat. Tot ce trebuie să știți e că el este acolo și că se va întoarce la voi. Construiți-vă în această privință o încredere tot atât de solidă ca și încrederea că soarele răsare în fiecare dimineață.

Legea Circulației

Să analizăm un pic Legea Circulației. Și de data aceasta, tot ce trebuie să facem este să privim natura. De exemplu, un eleșteu. Dacă apa doar intră în eleșteu, în scurt timp eleșteul va stagna și nu va mai exista viață în el. Dacă apa doar iese din eleșteu, în scurt timp el va seca și, iarăși, nu va mai fi capabil să întrețină viața. Însă dacă apa intră și totodată iese din eleșteu, apa lui va fi limpede cum e cristalul și capabilă să susțină viața.

Noi putem trage învățăminte din exemplele existente în natură. La fel se întâmplă și în viața noastră financiară.

Dacă ne lăsăm banii să circule neîngrădit, în viața noastră vor intra tot mai mulți bani.

Un alt aspect al circulației este descărcarea. Începeți să vă descărcați de tot ceea ce nu mai constituie o parte din ceea ce doriți să creați în propria viață.

Renunțați la lucrurile materiale pe care nu le mai folosiți sau care nu vă mai trebuie spre a face loc lucrurilor pe care vi le doriți sau de care aveți nevoie în prezent. Cel puțin o dată pe an e bine să vă inspectați întreaga locuință – în special debaralele – și să vedeți ce lucruri nu vă mai sunt de folos. Dacă nu ați îmbrăcat ceva sau nu ați folosit ceva în ultimele douăsprezece luni, renunțați la respectivele obiecte. Dăruiți-le prietenilor sau oamenilor care au nevoie de ele. Oferiți-le instituțiilor de caritate. Când faceți curățenie, aranjați lucrurile rămase, fiindcă dezordinea din viața voastră indică dezordinea din mintea voastră. Cum e în exterior, așa e și în interior.

Emerson spunea „Feriți-vă să țineți în mâini prea mult bine". Cum e posibil așa ceva? Cum e posibil să avem prea multă sănătate, fericire, iubire sau bani? Emerson a vrut să spună că noi blocăm binele să se reverse în viața noastră ținând prea strâns de ceea ce avem. Pentru a ne spori ceea ce avem, trebuie să fim dispuși să renunțăm la ceea ce credem că trebuie să păstrăm.

Banii reprezintă o idee în acțiune

Trăim într-un univers care abundă în idei ce curg prin timp și spațiu. De noi depinde să luăm din acest flux lucrurile care ne sunt necesare. Există un preaplin de idei, idei pe care le putem folosi pentru a crea mai multă bogăție în viața noastră. Dacă stăm să ne gândim, *banii reprezintă o idee în acțiune*. Dacă stăm în fluxul vieții și spunem „Nu e destul", sau „Nu pot să am", ori „Nu sunt capabil să", atunci acest flux trece pe lângă noi. Curentul vieții curge în permanență, și curge chiar în acest moment. Oamenii strâng bani, se agață de ei, încearcă să-i ascundă, chiar îi fură,

mânați de crezul că, procedând astfel, vor aduce mai mulți bani în viața lor. Ce nu înțeleg ei este că acționează *împotriva* fluxului vieții. Însuși cuvântul, „currency" (circulație, întrebuințare), se înrudește cu cuvântul „current" (*curent*). Dar el înseamnă și „a trece din mână în mână". Banii trebuie să fie circulați, nu ascunși, stocați sau furați.

Legea Circulației predomină întotdeauna. Când blocăm această circulație prin frică (frica de a renunța la ceva, frica de lipsuri, frica de a dărui), oprim fluxul. Acest blocaj trebuie îndepărtat dacă vrem să experimentăm bogăția și abundența în mod constant. Viața susține expansiunea, nu limitarea. Viața își respectă întotdeauna angajamentele față de noi.

Dacă noi nu ne punem banii în circulație și nu facem alegeri cu privire la când și unde ne vom rula bogățiile, viața va acționa în locul nostru, pentru că expansiunea trebuie să se producă întotdeauna, fără excepție. Dacă nu faceți voi alegerea, viața va alege pentru voi, și s-ar putea să nu fie alegerea pe care o doriți voi. Banii vor fi repuși în circulație prin cheltuieli neașteptate.

În general, suntem forțați să rulăm banii, indiferent dacă ne place sau nu.

Analizați-vă viața și vedeți ce anume vă împiedică să vă păstrați banii. Descoperiți în ce zone sunteți forțați să vă cheltuiți banii. Apoi descoperiți zonele în care aveți rețineri. Care sunt crezurile voastre cu privire la circulația banilor?

Nu numai că trebuie să punem în circulație ceea ce avem și să dăm și altora, trebuie totodată să învățăm cum să primim dacă vrem să experimentăm în permanență bogăția și abundența.

Cum învățăm să primim

Un mod important de a crește fluxul abundenței în viața noastră este să știm cum să primim. A da trebuie să fie echilibrat prin a primi. Mulți oameni neglijează acest domeniu al vieții lor. Însă a ști să primești nu este atât de ușor pe cât pare.

Atunci când devenim primitori, acest lucru ne face mai vulnerabili şi avem mai puţin control.

Când daţi, voi sunteţi cei care au controlul. Primind, pe de altă parte, simţiţi câteodată că aţi pierdut controlul. De exemplu, dacă cineva vă face un compliment, cum reacţionaţi? Dacă acel cineva vă spune „Îmi plac hainele pe care le porţi", cum răspundeţi? Poate o să replicaţi „O, nişte vechituri. Le am de ani de zile". Sau dacă vi se spune „Ai gătit bucate grozav de bune", aţi putea să răspundeţi „O, nu e mare lucru. Am aruncat şi eu nişte chestii în cratiţă, la grămadă". Este important să avem grijă cum răspundem la complimente.

Este important să acceptăm complimentele, pentru că astfel îi permitem celeilalte persoane să ne dea ceva.

Dacă analizăm situaţia în ansamblul ei, noi suntem deopotrivă cei care dau şi cei care primesc. Învăţând să acceptaţi ceea ce vi se dă, veţi putea să deveniţi un canal deschis către bogăţie.

Să nu refuzaţi niciodată un lucru bun care vi se oferă. Dacă cineva vă oferă un dar, luaţi-l şi spuneţi doar atât: „Mulţumesc". Dacă vă aflaţi într-un restaurant şi cineva vrea să vă achite nota de plată, nu vă opuneţi. Spuneţi doar „Mulţumesc" şi lăsaţi-l să vă ofere ceea ce vrea. Renunţaţi la vechile voastre crezuri care spun că nu trebuie să acceptăm daruri de la alţii. Nu vă mai gândiţi că asta vă face să vă simţiţi vulnerabili sau că le datoraţi ceva. Dacă cineva vă dă un lucru care nu vă place sau de care nu aveţi nevoie, dăruiţi-l altcuiva, căruia îi face trebuinţă sau care o să se bucure de el. Procedând astfel, toată lumea are de câştigat. Când refuzaţi un dar de la cineva, nu numai că blocaţi fluxul abundenţei în viaţa voastră, dar blocaţi fluxul abundenţei şi în viaţa celui care dăruieşte.

Dacă voi înşivă aţi vrea să dăruiţi ceva cuiva, nu v-ar plăcea ca respectiva persoană să vă primească darul? Nu uitaţi, nu poate să existe o persoană care dă fără să existe o persoană care primeşte, şi nu poate să existe o persoană care primeşte dacă nu există o persoană care dă. De fiecare dată când acceptaţi un dar,

conştientizaţi că în felul acesta vă ajutaţi pe voi şi îl ajutaţi pe cel care dăruieşte să completeze ciclul format din a dărui şi a primi.

Cât de mult puteţi accepta?

Iată o întrebare importantă: Cât de mulţi bani puteţi accepta? Cunoaştem cu toţii oameni care au atât de mulţi bani încât nu mai ştiu cum să-i folosească, şi cu toţii cunoaştem oameni care nu au avut niciodată suficienţi bani. De ce această diferenţă?

Mulţi oameni cred că dacă ar pune mâna pe o mare sumă de bani, s-ar căpătui pentru tot restul vieţii. Lucrurile nu stau deloc aşa. Sondajele au arătat că oamenii care primesc mari sume de bani fără să muncească pentru aceşti bani – de pildă, cei care câştigă la loterie sau moştenesc averi – aproape fără excepţie, în maximum doi ani de la acest eveniment neaşteptat, vor reveni la nivelul financiar de dinainte. Ei se gândesc că dacă au bani îşi vor plăti facturile, vor scăpa de datorii şi vor începe o viaţă nouă. Acest lucru se întâmplă însă foarte rar. Peste 90% dintre oamenii care câştigă mari sume de bani sfârşesc prin a nu avea mai mulţi bani decât aveau înainte.

Standardul lor de viaţă nu creşte, dimpotrivă, de multe ori scade, din cauza cheltuielilor excesive.

Dacă unei persoane care nu are practic nimic i se dă o mare sumă de bani, într-un timp foarte scurt din nou nu va avea nimic. Dacă am împărţi toţi banii din lume în mod egal, în scurt timp bogaţii vor fi din nou bogaţi, iar săracii vor fi iar săraci. Aceasta înseamnă că dacă aveţi o conştiinţă a sărăciei sau o conştiinţă a lipsei şi limitării, veţi cheltui tot, până ajungeţi săraci-lipiţi, dacă vă treziţi că aveţi prea mulţi bani. Veţi cheltui tot ceea ce aveţi pentru a reveni în zona voastră de confort.

Luaţi-i toţi banii unui milionar – cineva care are astăzi conştiinţa unui milionar – şi în scurt timp el va ajunge din nou milionar. Bogăţia începe din minte, nu din portofel, din contul bancar sau din investiţiile pe care le faceţi. Portofelul, contul

bancar şi investiţiile sunt *efectele*, nu *cauza*. Cauza este întotdeauna o idee sau un crez legate de bani.

Cineva nu este bogat pentru că are bani. Are bani fiindcă este DEJA bogat în conştiinţă.

Repet, aşa se explică de ce bogaţii întotdeauna se vor îmbogăţi şi mai mult, iar săracii vor rămâne întotdeauna săraci până când nu-şi vor schimba conştiinţa.

Însămânţarea banilor vă sporeşte bogăţia

O altă idee pentru sporirea abundenţei este conceptul însămânţării banilor[2]. Procesul de a însămânţa bani are la bază Legea Circulaţiei. Principiul însămânţării banilor reprezintă o modalitate sigură prin care să sporiţi fluxul bogăţiei în viaţa voastră. Este vorba despre plantarea seminţelor bogăţiei oferind bani în speranţa că veţi obţine un beneficiu înzecit.

Un fermier poate planta doar ceea ce are el de plantat. Dacă are 100 de seminţe, asta este tot ce poate planta. Pentru a-şi mări recolta, trebuie să planteze aceste seminţe şi apoi să ia seminţele care rezultă din noua recoltă şi să replanteze o parte din ele pentru a obţine o nouă recoltă. Învăţăm de aici că *abundenţa provine din ceea ce deja avem*. Vă sună cunoscut? Ei bine, niciodată nu strică să o mai auziţi o dată. Trebuie să plantăm o parte din ceea ce avem pentru a ne asigura o recoltă mai mare.

Ce s-ar întâmpla dacă un fermier şi-ar lua seminţele şi le-ar pune într-un borcan, lăsându-le acolo? Până la urmă, ele s-ar usca şi ar deveni nefolositoare. Nu ar mai fi niciodată capabile să germineze. Este extrem de important ce facem cu seminţele pe care le avem şi în ce loc le plantăm, indiferent dacă e vorba de cereale sau de bani. Dacă plantăm grânele în sol bogat, le dăm multă apă şi le îngrijim, avem toate motivele să ne aşteptăm la beneficii.

---

[2] Seed money = bani necesari sau folosiţi pentru a pune bazele unei afaceri; literal, bani-seminţe, însămânţarea banilor (n. t.)

Când plantăm semințele banilor, crezul nostru este solul, iar speranța noastră de a obține un beneficiu este apa necesară creșterii.

Întrucât crezul nostru este atât de important, înțelept ar fi să alegem un loc potrivit în care simțim că banii-semințe vor face cel mai mult bine, astfel încât să se poată înmulți. Locul ideal în care să ne semănăm bogăția este să investim într-o organizație, un individ sau o activitate despre care simțim că pot contribui la dezvoltarea noastră personală. Nu există loc mai bun în care să ne semănăm banii și să-i privim cum cresc. În timp ce facem asta, putem să ne gândim la un beneficiu înzecit. Desigur, am putea să ne gândim la un beneficiu însutit, dar probabil că nu ar fi credibil. Un beneficiu înzecit este mult mai credibil decât unul însutit, așa că începeți cu un beneficiu înzecit.

Sunt sigur că ați înțeles până acum că ceea ce face ca acest lucru să funcționeze este crezul vostru. Nu este cifra 10. Credibilitatea este factorul cel mai important de la baza oricărei acțiuni creatoare. Decideți cât de mult din banii voștri doriți să folosiți ca sămânță, și faceți acest lucru cu regularitate. Așteptați-vă ca ei să se înmulțească. Există mulți oameni de succes care folosesc principiul însămânțării banilor. Este distractiv. El funcționează, și vă va mări bogăția în raport direct proporțional cu gândurile pe care le nutriți.

Cât de mulți bani vă doriți?

Pentru a crea bogăție trebuie să fiți specifici în cererile pe care le adresați subconștientului vostru. Imaginați-vă cum mergeți la un ghișeu într-un aeroport și cereți funcționarului un bilet. Evident, el o să vă întrebe unde vreți să mergeți.

Același principiu se aplică și atunci când vă formulați cererile pentru abundență și bogăție. Doriți bani?

Atunci spuneți cât de mulți. Reamintiți-vă, subconștientul vostru înțelege numai comenzile specifice.

Asigurați-vă totodată că sunteți dispuși să acceptați lucrul pe care îl cereți. *Nu veți accepta niciodată să aveți mai mulți bani decât gândiți că meritați*. Dacă doriți mai mulți bani, începeți prin a accepta că meritați averea.

Meritați să fiți bogați. Există multe priorități în viață, iar dreptul de a fi bogați trebuie să fie printre primele pe lista voastră .Nu țintiți prea jos de teamă că nu meritați ce-i mai bun.

Meritați cele mai bune lucruri pe care sunteți dispuși să le acceptați. Sărăcia este o boală. Remediul ei este abundența.

O privire în viitorul tău financiar

Să presupunem că eu aș fi clarvăzător. Am capacitatea unică de a vedea în viitorul tău financiar. Tu vii la mine și îmi spui că vrei să câștigi cel puțin 100.000 $ pe an. Vrei să ajungi să fii independent financiar, să scapi de datorii, să ai imediat o locuință proprie, să vii și să pleci după bunul plac.

Eu mă concentrez și încep să am o viziune a viitorului tău, care arată în felul următor: „Venitul tău va depăși 100.000 $ pe an, pe care îi vei câștiga făcând ceva care îți place foarte mult. Însă pentru a realiza acest lucru trebuie să treacă 36 de luni. Între timp, o să parcurgi mai multe experiențe dificile. Vei porni două afaceri diferite care vor da faliment. Vei investi douăzeci de mii de dolari împrumutați, și îi vei pierde. Vei fi la un pas de a-ți pierde casa, iar partenerul de viață va intenta divorț pe motiv că vă certați tot timpul din pricina banilor. Te vei zbate ca să-ți câștigi existența și să asiguri strictul necesar de hrană și adăpost pentru familia ta. Stima ta de sine va fi foarte scăzută.

Chiar și așa, în tot acest timp nu te vei da bătut. Vei întâlni oamenii potriviți care te vor învăța ce ai nevoie să știi. În plus, vei studia și vei afla despre câteva strategii noi care îți vor oferi motivația pentru a porni o a treia afacere. Afacerea ta va trece prin perioade grele până să fie profitabilă. Însă după șase luni, va depăși 5.000 $ pe lună. Din acel moment, vei progresa mai

repede decât îți poți imagina. După doi ani și jumătate, vei câștiga cu mult peste 100.000 $ pe an pentru tot restul vieții. Tu și partenerul de viață n-o să vă mai certați din pricina banilor, și veți fi mai apropiați ca niciodată".

Ei bine, vreau să te întreb un lucru. Dacă ai ști că previziunea mea este adevărată, ai porni în această călătorie ACUM, chiar dacă știi că în primii doi ani vei da greș?

Chiar dacă știi că vei avea probleme în familie și necazuri financiare?

Dacă ești persoana care cred eu că ești, probabil că vei spune: „Trece-mă pe listă, și hai să începem imediat"!

Câteva cuvinte despre risc

Indiferent ce ai face, întotdeauna sunt implicate și riscuri. Unul dintre cele mai grele lucruri pe care le facem în viață este să ne asumăm riscuri. Mulți oameni îmi spun că nu vor să-și riște siguranța financiară.

Faptul de a-și asuma riscuri îi îngrozește. Dar iată care este adevărul în ceea ce privește riscul – *tot ce facem în viață implică riscuri.*

Chiar și să nu faci *nimic* implică riscuri!

Dacă înțelegi pe deplin acest lucru și conștientizezi că o viață fără riscuri nu reprezintă o opțiune disponibilă pentru tine, încrederea ta de Creator Voluntar te va vindeca de aversiunea față de risc.

Oportunitățile financiare există, și mulți oameni care profită de ele câștigă foarte mulți bani. Pe de altă parte, mult mai mulți oameni întâlnesc aceleași oportunități, dar nu ajung niciodată să aibă succes financiar. De ce?

Succesul sau eșecul vizavi de orice oportunitate este rezultatul a ceva ce există în inima și în mintea persoanei respective.

Chiar dacă este vorba despre aceeași companie, același produs ori serviciu, aceeași pregătire și aceeași recompensă, doar cei

care au cu adevărat încredere de Creatori Voluntari vor reuşi să ajungă la independenţa financiară pe care şi-o doresc.

Personal, am dat greş în mai multe afaceri şi speculaţii financiare. Am avut pierderi financiare mari, care pentru majoritatea oamenilor ar fi însemnat un dezastru.

Cu toate acestea, am perseverat de fiecare dată, fiindcă ştiam în inima şi în mintea mea că până la urmă o să reuşesc.

Sunt conştient că se pot întâmpla lucruri înfricoşătoare din punct de vedere financiar, însă trebuie să vă depăşiţi frica, dacă vreţi să fiţi independenţi financiar. Când vă faceţi griji legate de bani, probabil că vă veţi simţi incapabili să vă schimbaţi situaţia financiară, însă lucrurile nu stau deloc aşa.

Tot ce trebuie să faceţi este să vă schimbaţi tiparul mental şi tiparul inimii, şi să începeţi plin de entuziasm să lucraţi la o nouă soluţie.

Nu vorbim aici despre munca pe rupte. Munca pe rupte se opune principiilor universului. Cunosc mulţi oameni care se spetesc muncind, dar niciodată nu par să aibă bani destui. Nu muncind din greu o să ajungeţi să fiţi independenţi financiar.

Doar devenind Creatori Voluntari veţi avea garanţia unei independenţe financiare.

Odată ce aţi decis că sunteţi un Creator Voluntar, vă veţi debloca puterea de a vă crea propria independenţă financiară. În felul acesta, veţi avea în mod automat entuziasmul şi încrederea pentru a atinge orice obiectiv financiar pe care l-aţi identificat, indiferent dacă este vorba despre un plus de cinci sute de dolari la salariul lunar, o sută de mii de dolari pe an sau un venit net de un milion de dolari.

Pentru asta însă va trebui să procedaţi altfel decât procedaţi acum. Veniturile voastre vor creşte dacă veţi pune în aplicare principiile verificate pe care le-am discutat în acest capitol. Nu trebuie să mă credeţi pe cuvânt.

Folosiţi-le singuri şi descoperiţi în ce mod pot ele să funcţioneze pentru voi.

CAPITOLUL IX

CINCI CUVINTE CARE CREEAZĂ REZULTATE

Există cinci cuvinte care creează rezultate.

Nu vreau să vă țin în suspans, așa că vi le spun.

Ele sunt: Relaxare, Recunoaștere, Realizare, Rațiune, Renunțare.

Voi denumi aceste cuvinte cei 5 „R".

Cei cinci „R"

Cei 5 „R" sunt parte a unui proces creator în cinci pași pe care îl vom numi *exercițiu de condiționare a conștiinței*. Cei 5 „R" – Relaxare, Recunoaștere, Realizare, Rațiune, Renunțare – pot fi comparați cu mișcarea corpului la golf. Pentru un amator, această mișcare pare a fi continuă, dar în realitate ea este o combinație de mulți pași perfect coordonați. Jucătorul de golf trebuie să-și fixeze picioarele în pozițiile exacte, să ia crosa și, fără a-și lua ochii de pe minge, să miște crosa înapoi, încet. Coborând-o, el accelerează treptat această mișcare. După ce a lovit mingea, el continuă să fixeze cu privirea locul în care fusese mingea. Desigur, există multe alte componente ale unei lovituri corecte de golf, dar acestea sunt date ca exemple pentru a ilustra punctul nostru de vedere.

În afara jocului, jucătorul de golf poate să roage un instructor să joace cu el o rundă și să-l monitorizeze. Dacă problema lui constă în mișcarea corpului, profesionistul îi va spune „Văd unde e problema ta. Nu îți ții corpul în linie. Te balansezi prea puțin atunci când lovești". Când jucătorul își corectează acest pas, loviturile sale se îmbunătățesc.

Dacă nu ar fi împărțit mișcarea în elementele componente, instructorului i-ar fi fost greu să știe exact unde anume greșește jucătorul. În același scop, noi am împărțit exercițiul de condiționare a conștiinței în cinci pași, sau cei 5 „R". Acești 5 „R", luați împreună, ne vor modifica conștiința, modificând astfel rezultatele pe care le producem în propria noastră viață.

Relaxarea

Primul pas este să vă RELAXAȚI. Înainte de a putea să ne schimbăm conștiința, trebuie să ajungem la un punct de relaxare fizică și emoțională. O persoană tensionată pur și simplu nu poate produce rezultate eficace. Oricât de bine v-ați însușit tehnicile, tensiunea interioară va anula cuvintele pe care le spuneți, din cauză că există un conflict între ceea ce spuneți și ceea ce *simțiți*. Toți curenții mentali și emoționali din interior intră în exercițiul de condiționare a conștiinței. E în interesul vostru să învățați cum să vă relaxați complet mintea și corpul timp de 15 minute pe zi. O modalitate simplă și lipsit de efort de a face acest lucru este printr-un proces de respirație și de flexare a mușchilor. Înainte de a începe, întindeți-vă corpul și concentrați-vă să vă relaxați mușchii cât mai mult. Apoi, stând drept pe un scaun, cu ochii închiși, începeți să inspirați și să expirați încet, liniștit.

Ar trebui să începeți să vă simțiți relaxați.

Acum, orientându-vă atenția asupra brațelor, mâinilor, spatelui și zonei abdominale, asupra coapselor, gambelor și picioarelor, flexați-vă mușchii, contractându-i și apoi destinzându-i.

O prezentare detaliată a exercițiilor de relaxare poate fi găsită în cartea mea *The Ultimate Secrets of Total Self-Confidence*.

Indiferent de metoda pe care o alegeți, este esențial să faceți în fiecare zi o pauză de câteva minute în care să nu vă mai gândiți la problemele, temerile și anxietățile voastre, și să vă reîncărcați și reprogramați pe voi înșivă folosind cei 5 „R" ai acestui proces în cinci pași. Așadar, primul pas este Relaxarea.

Recunoaşterea

Pasul al doilea este RECUNOAŞTEREA. Trebuie să recunoaştem că suntem înconjuraţi de o Minte Universală sau Creatoare, care conţine toată Puterea, toată Cunoaşterea şi toată Înţelepciunea. Noi ştim că există Înţelepciune şi Inteligenţă Creatoare în acest univers. Acest lucru poate fi văzut în activitatea planetelor şi al astrelor. Ştim că atomul este un sistem solar în miniatură, şi descoperim o extraordinară precizie matematică în structura celulelor de cristale.

Vedem înţelepciunea care ştie cum să construiască un corp omenesc în aproximativ nouă luni, complet echipat pentru a-şi începe viaţa pământească, deşi mama nu are nici cea mai mică idee cum să construiască o singură celulă din acel copil.

Aceeaşi Înţelepciune se află, la un nivel profund, în structura mentală a fiecărui individ născut în această lume. Ea ştie cum să facă inima să bată cu o regularitate matematică. Vindecă o tăietură printr-un proces chimic misterios pe care omul nu ştie să-l reproducă. Vindecă oasele rupte, făcând să curgă un ciment osos care sudează oasele. Medicul doar pune oasele la loc, iar această Înţelepciune sau Inteligenţă Creatoare le sudează.

Tot acest proces ne dovedeşte că la baza universului stă o Inteligenţă Atotcunoscătoare care operează prin intermediul acestui univers.

Oameni din toate timpurile, observând cu atenţie, au recunoscut această Putere în moduri diferite. Însă oricum alegeţi să o numiţi, fapt este că această Putere există. Nu este problemă pentru care această Putere să nu cunoască răspunsul. Aceeaşi Putere a dat viaţă fiecărei celule din organism. Ea a creat fiecare viaţă care există.

Oamenii sunt copleşiţi de probleme, dar această Putere are doar răspunsuri. Ea nu ştie nimic despre probleme. Cunoaşterea sa depăşeşte cu mult tot ce a descoperit omul până acum. Ea nu ştie nimic despre bolile incurabile, sărăcie, lipsă sau limitare.

La nivel de civilizație, ne mândrim cu descoperirile noastre științifice, medicale și tehnologice. Însă această Putere le cunoștea chiar înainte ca lumea să ia ființă. Toate invențiile viitoare, toate progresele tehnologice și medicale se află în acest moment în această Minte sau Inteligență Universală.

Această Minte Universală poate fi comparată cu un ocean. Curenții oceanici curg liber prin creierele oamenilor a căror gândire obișnuită este direcționată de un concept sau o idee specifice. Acești oameni captează și înregistrează idei noi care sunt în conformitate cu gândirea lor. Așa se explică de ce indivizi de la capete opuse ale lumii, care nu au știut niciodată unii de ceilalți, vin simultan cu aceeași invenție, aceeași descoperire sau același subiect narativ. Fiecare crede că el a fost la originea ideii, dar niciun om nu este niciodată la originea a nimic.

El doar s-a acordat la ideile deja prezente în marea Minte Universală. Așadar, în pasul al doilea noi trebuie să recunoaștem că această Minte Universală există.

Realizarea

În cel de-al treilea pas trebuie să REALIZĂM că principiul Minții Universale este principiul minții noastre. Știința a demonstrat că totul – animal, vegetal sau mineral – reflectă un anumit tipar de energie. Totul este alcătuit din această energie.

Iar noi știm că energia aceasta se exprimă ca inteligență sau Minte. Și mai știm că această Minte este creatoare – are capacitatea de a crea.

Noi suntem o prelungire a acestei Minți sau Inteligențe Universale. *Întrucât nu putem fi separați de ea*, trebuie să fim *una cu ea* și să-i împărtășim calitățile. Acest lucru este foarte important; dacă Mintea Universală este creatorul, noi suntem co-creatori. Această Minte Universală se exprimă prin fiecare individ, astfel că, în esență, noi folosim cu toții această unică Minte Universală. Este ca aerul. Nu există aerul meu și aerul tău; există

doar aer, şi fiecare dintre noi foloseşte acest aer pentru a respira, în acelaşi timp. Acelaşi lucru este valabil şi pentru Mintea Universală. Există o singură Minte, o singură Inteligenţă, şi fiecare dintre noi foloseşte această Minte Universală. Tot ceea ce avem nevoie să ştim poate fi extras din această Minte Universală. Toată înţelepciunea şi cunoaşterea universului sunt cuprinse în această unică Minte Universală, şi ne stau la dispoziţie. Această Inteligenţă Creatoare sau Minte Universală este singura forţă din univers care poate transforma gândurile în fapte. De altfel, ea face tot timpul acest lucru, indiferent dacă noi realizăm sau nu. Datorită naturii sale de a susţine, unica Minte Universală va transpune gândurile noastre negative sau gândurile noastre pozitive în formă sau realitate.

Putem avea deplină încredere în această Inteligenţă. Ea nu ne va dezamăgi niciodată. Putem să ne bazăm pe ea, întrucât funcţionează pe baza gândurilor noastre. Mintea noastră este o gură de intrare a acestui ocean creator al Minţii Universale.

Individul o poate asemăna cu un bec electric.

Lumina se manifestă *prin* el, dar nu este produsă *de* el. Inteligenţa sau Mintea Universală se manifestă prin noi, dar nu noi suntem cei care o produc. Aşadar, în pasul al treilea este necesar să realizăm că principiul unicei Minţi Universale este principiul minţii noastre, că noi suntem *una* cu ea, nu *separaţi* de ea.

Aşa limitată cum este mintea umană, ea este totuşi o parte a acestei Minţi sau Inteligenţe Universale, pentru întotdeauna unită cu ea. Această Inteligenţă Creatoare care poartă toate ideile este ca un ocean ce curge prin creierul oamenilor. Un ocean are suprafaţă şi are profunzime, şi nimeni nu ne poate spune unde se termină suprafaţa şi unde începe profunzimea. Suprafaţa este mintea noastră conştientă, iar profunzimea este subconştientul. Mintea Universală se exprimă prin subconştientul nostru.

Aceasta înseamnă că subconştientul nostru este deschis la ambele capete. La un capăt este deschis către Mintea Universală şi Inteligenţa Creatoare de la care putem primi înţelepciune şi

îndrumare, iar la celălalt capăt este deschis pentru ca noi să-i oferim input şi să-l programăm. Combinând aceste două aspecte, putem crea tot ce suntem dispuşi să acceptăm.

Raţiunea

În continuare, ajungem la pasul al patrulea, care este RAŢIUNEA. Trebuie să avem o raţiune, o motivaţie pentru a crea. Trebuie să avem ţeluri şi scopuri pentru a fi indivizi creatori. În acest pas, îi prezentaţi subconştientului motivaţia sau scopul creator. Aşa cum am văzut, există două aspecte ale minţii: conştientul şi subconştientul. Asemeni unui ocean, mintea omului este un tot unitar, dar ea desfăşoară două activităţi distincte.

Aspectul conştient al minţii este „gânditorul", iar subconştientul este „doveditorul". Doveditorul dovedeşte, iar gânditorul gândeşte. Dar doveditorului nu-i *pasă* ce gândeşte gânditorul. Singura lui funcţie este să demonstreze că gânditorul are dreptate. Dacă nu ne ascultăm intuiţia, care se revarsă din aspectul superior al subconştientul nostru, ne vom lua tot inputul din mediul extern. Însă dacă ne ascultăm intuiţia şi apoi programăm ceea ce noi ştim că este adevărat, vom produce în viaţa noastră cele mai bune rezultate posibile.

Este important să ştiţi că întrucât subconştientul vostru este creator, toate ideile, impresiile şi tiparele de gândire obişnuite pe care le păstraţi în memorie au tendinţa de a se recrea sau perpetua. Acesta este un proces de moment mecanic, sau de impuls, care se manifestă ca rezistenţă. Gândurile nu au putere prin ele însele, ceea ce înseamnă că nu vă pot înfrânge voinţa, însă noile gânduri vor opune rezistenţă faţă de schimbare. Din acest motiv, e posibil să observaţi că factorul de rezistenţă apare atunci când vă decideţi să vă schimbaţi modul de a gândi. Acest factor de rezistenţă se caracterizează de obicei prin faptul că vă îndoiţi de voi înşivă. Îndoiala este un indiciu că factorul de rezistenţă a început să lupte împotriva schimbării.

Cel mai bun mod de a aborda acest lucru este să nu vă împotriviți, ci doar să observați și să-l lăsați să treacă. Gândurile voastre de îndoială și confuzie nu au nicio putere prin ele însele dacă voi nu le conferiți putere. Dacă voi nu le dați putere alimentându-le, ele vor fi complet inofensive și, în cele din urmă, vor sucomba din cauza lipsei de atenție.

Subconștientul este locul unde se produc toate acțiunile, astfel că indiferent ce idee fixați în subconștient și o considerați a fi adevărată, ea se va manifesta ca o experiență în viața voastră. Acum, fiți atenți; aspectul conștient al minții voastre – sau gândirea conștientă – este *director*, dar nu și *creator*. El nu are niciun fel de putere. Tot ce face este să exprime dorința voastră. Așadar, aspectul conștient al minții poate doar să vă indice direcția. Subconștientul este cel care deține puterea, energia și acțiunea care fac ca lucrurile să se întâmple.

E necesar să înțelegeți că puterea nu poate să-și indice singură direcția. Ea trebuie să se elibereze cu un anume scop, altfel este distructivă în acțiunea ei. Folosirea greșită și lipsa de înțelegere cu privire la natura conștientului și subconștientului stau la baza majorității, dacă nu a tuturor confuziilor, frustrărilor și eșecurilor din viața noastră.

De exemplu, dacă vă căzniți, sunteți tensionați și încercați să fiți duri cu voința voastră conștientă, veți presupune că voința voastră are putere. Aceasta este o înțelegere greșită. *Voința nu are putere*, așa că nu veți face decât să vă suprasolicitați sistemul nervos. Este un mod tipic de folosire greșită a gândirii conștiente. Folosirea greșită cea mai comună a subconștientului este atunci când individul este incapabil, refuză sau îi este frică să ia o decizie, lucru care intră în atribuțiile conștientului.

Pe de altă parte, subconștientul vostru nu poate să ia decizii. El poate doar să reacționeze la lucrurile cu caracter decisiv. Trebuie să i se spună ce să facă. El nu poate și nu vrea să gândească pentru el însuși. Așadar noi – eurile noastre conștiente – trebuie să ne facem singuri alegerile. De multe ori, alegerile

noastre se fac atât de rapid încât nu suntem conştienţi de procesul alegerii, cu toate acestea noi facem întotdeauna alegeri. Această putere de a alege este unul dintre cele mai mari daruri pe care le avem. În felul acesta avem capacitatea de a selecta tipurile de experienţe pe care dorim să le avem în viaţa noastră. Nu pot sublinia îndeajuns importanţa faptului de a face alegeri. După ce v-aţi făcut alegerea şi i-aţi spus subconştientului ce să facă, acceptaţi faptul că subconştientul va îndeplini respectivul lucru. Spuneţi-i întotdeauna subconştientului *ce* să facă, dar niciodată să nu-i spuneţi *cum* să facă. El ştie mai bine decât voi, pentru că este conectat la Mintea Universală în care sălăşluieşte întreaga înţelepciune a universului. Cuvântul vostru are putere, şi dacă îl veţi pronunţa cu convingere şi autoritate, subconştientul vostru îl va pune în practică fără să ezite. Este necesar să înţelegeţi că ceea ce i-aţi cerut subconştientului este deja al vostru. Voi nu vorbiţi în vid, ci vă imprimaţi cuvintele în receptiva Minte Universală, iar universul va curge în forma oricărei dorinţe pe care i-o prezentaţi. Aceasta este raţiunea noastră de a crea.

Renunţarea

Al cincilea, şi ultimul, pas este RENUNŢAREA. A renunţa înseamnă a elibera. Unul dintre principalele motive pentru care oamenii au dificultăţi în a-şi folosi puterea creatoare este din cauză că nu cred că aceasta funcţionează. Dacă nu credeţi că ea funcţionează, veţi fi incapabili să vă eliberaţi gândurile şi veţi continua să vă întrebaţi dacă ea funcţionează sau nu.

Tot ceea ce gândim vom înfăptui.

În consecinţă, dacă vă faceţi griji că ceva nu va funcţiona, veţi crea exact rezultatul de care vă este frică. Este ca şi cum aţi planta o sămânţă în pământ, apoi aţi merge în fiecare zi în grădină şi aţi scormoni ca să vedeţi dacă sămânţa creşte.

La un moment dat, *trebuie să lăsaţi sămânţa în pământ, să-şi vadă de treaba ei.*

Cineva m-a întrebat odată ce este cel mai greu pentru a crea ceea ce-ţi doreşti. I-am răspuns aşa: „Să înveţi să nu mai cauţi modalităţi de a obţine lucrul respectiv". Dacă încerci să cauţi modalităţi de a obţine ceea ce-ţi doreşti, te vei limita singur la ceea ce poate să facă eul tău sau mintea ta condiţionată. Cheia pentru a crea ceea ce-ţi doreşti este să-ţi transferi dorinţa sau scopul către subconştient, care este conectat la Mintea Universală sau Subconştientul Universal, şi să-l laşi pe el să aducă scopul la tine, şi pe tine să te ducă spre scopul tău.

Principiul Creator sau Impulsul Creator, prin intermediul fizicii cuantice, va atrage către voi tot ceea ce vă este necesar pentru a vă transforma dorinţa în realitate, însă trebuie să lăsaţi dorinţa liberă. Cu cât sunteţi mai capabili să lăsaţi dorinţa liberă, cu atât mai repede dorinţa voastră se va manifesta. Nu e nimic neclar aici. Veţi folosi în continuare fixarea scopului, afirmaţiile şi vizualizările pentru a vă susţine dorinţa, dar nu trebuie să vă îngrijoraţi cu privire la modalitatea prin care ea se va realiza. Renunţarea înseamnă să ştiţi că odată ce aţi pronunţat cuvântul, începe procesul creaţiei, iar ceea ce doriţi a fost deja creat şi e în drum spre voi. Fixarea scopului, afirmaţiile şi vizualizările au rolul de a vă menţine concentraţi asupra rezultatului final.

Dacă vă este clar cum funcţionează procesul creator, veţi aştepta în mod natural un rezultat. Este imposibil ca el să nu funcţioneze. Voi folosiţi acelaşi proces creator prin care a fost creat tot ce există sau a existat vreodată. Ţineţi minte, nu există niciun fel de întârziere în Mintea Universală. Singurul factor temporal care există este între momentul când voi vă pronunţaţi cuvântul şi momentul când vă *acceptaţi* dorinţa.

Acest lucru merită repetat. Singurul factor temporal care există este între momentul când voi vă pronunţaţi cuvântul şi momentul când vă *acceptaţi* dorinţa.

Dacă experimentaţi întârzieri înseamnă că încă aveţi temeri. Dacă se întâmplă aşa, afirmaţi-vă faptul că subconştientul acţionează creator asupra gândurilor voastre şi că vă aşteptaţi să

vedeți rezultate. Dacă rezultatele nu apar, și vor fi momente când nu vor apărea, înseamnă că ați parcurs incorect unul sau mai mulți dintre cei cinci pași. Trebuie să mai exersați puțin. Repetați procesul până când vedeți rezultate. Recunoașteți că toate condițiile negative pe care le experimentați în viață sunt doar gânduri distorsionate care au îmbrăcat forme concrete. Gândul este cauza, iar rezultatul sau experiența din universul vostru fizic sau din viața voastră este efectul.

Conștiința crează rezultate

Scopul exercițiului de condiționare a conștiinței este să înlocuiască un sistem de crezuri fals cu Adevărul. Subconștientul vostru trebuie să-și imagineze ceea ce i s-a dat într-o anume formă. Gândul nu numai că influențează forma, ci chiar devine formă, sau efect. Ansamblul alcătuit din mintea conștientă și mintea subconștientă se numește conștiință. Conștiința reprezintă întotdeauna cauza a tot ceea ce se produce în viața voastră. Efectele sau rezultatele pe care le produceți în viață vor fi întotdeauna corespunzătoare cauzei. Așadar, înainte de a schimba un efect, trebuie să fie schimbată cauza care l-a produs. Repet, cauza o reprezintă întotdeauna conștiința.

În ultimă instanță, în viață nu există decât cauze și efecte. Tot ceea ce experimentăm în viață este rezultatul unei cauze pe care noi am pus-o în mișcare. Există întotdeauna acțiune și reacțiune, semănat și recoltat. Legea Minții funcționează cu precizie matematică. Este imperativ să înțelegem importanța conștiinței. Tehnicile pot fi întotdeauna învățate, dar conștiința trebuie dezvoltată prin gândire corectă.

Conștiința reprezintă manifestarea Sinelui Real sau a Sinelui Superior pe care îl purtăm în noi.

Un exemplu despre modul cum lucrează conștiința poate fi demonstrat de miile de agenți comerciali care plătesc cursuri unde li se predă arta de a vinde. Mulți dintre ei se miră de ce

participând la aceste cursuri nu reuşesc să realizeze un volum de vânzări semnificativ mai mare. Problema este că aceste cursuri îi învaţă aspectele exterioare şi, în mare măsură, tind să îi manipuleze. Ele îi învaţă cum să abordeze clientul, cum să-i trezească interesul, cum să dirijeze întrevederea către o decizie şi cum să încheie vânzarea. Dar considerentul cel mai important, care este conştiinţa, este ignorat. Trebuie să-ţi construieşti un model al conştiinţei înainte de a putea fi cu adevărat creator. În acest caz, agentul comercial trebuie să construiască un model al conştiinţei referitor la ceea ce el este dispus să ofere pentru a primi ceea ce doreşte să primească prin procesul vânzării.

Am ţinut odată un curs de vânzări pentru o organizaţie comercială dintr-un oraş mare. La început am explicat că nu intenţionez să-i învăţ mecanica vânzării. Ei deja făcuseră mai multe cursuri în care li se predase acest lucru.

Le-am spus că doream să-i învăţ cum să construiască *un model al conştiinţei* pentru a-şi dezvolta o *atitudine interioară sau o schemă mentală* care să le dea posibilitatea să vândă fără efort şi fără să-şi manipuleze clienţii.

La câteva săptămâni după încheierea cursului, organizaţia cu care am lucrat m-a anunţat că vânzările crescuseră cu peste *40 de procente* şi că toţi cei care participaseră la programul meu au înregistrat o creştere substanţială a productivităţii. Totodată, au fost de acord că acest tip de instruire era cel mai util, fiindcă învăţaseră să abordeze cauza în loc să trateze efectul. Iar conştiinţa reprezintă întotdeauna cauza.

Puterea se revarsă dacă ne focalizăm atenţia

În acest punct, cred că e necesar să discutăm despre dificultatea de a menţine în permanenţă o atitudine pozitivă. Ca fiinţe umane, supuse limitărilor propriului sistem de crezuri, descoperim că în ciuda dorinţei noastre sincere de a menţine cel mai înalt nivel al gândirii, gândurile negative continuă să ne invadeze.

Uneori ne ajută dacă înțelegem această afirmație importantă:

Puterea se revarsă dacă ne focalizăm atenția. Dați-mi voie să repet: *Puterea se revarsă dacă ne focalizăm atenția.*

Un exemplu al acestui fapt ar fi dacă ați sta în fața ușii de la intrare și v-ați uita fix la numărul de pe casa vecinului de peste drum. Ați vedea că acest număr este distinct fiindcă vă focalizați atenția asupra lui. Dar, cu toate că îl priviți fix, sunteți conștienți și de alte lucruri aflate de o parte și de alta a casei.

Aceste alte lucruri devin din ce în ce mai vagi, pe măsură ce se îndepărtează de numărul casei, care reprezintă punctul focal al atenției voastre. Să vedem ce legătură este între acest exemplu și procesul gândirii.

Voi aveți o conștiință *centrală* și o conștiință *periferică*, așa cum aveți o vedere centrală și o vedere periferică.

În conștiința voastră există acele lucruri de care sunteți conștienți în mod intens.

Acestea sunt gândurile voastre dominante. În conștiința periferică există acele lucruri de care sunteți doar vag conștienți. Gândurile periferice, chiar dacă sunt negative, nu vă controlează comportamentul. Ceea ce vă controlează comportamentul și viața este *conștiința centrală* sau *gândurile dominante*. Acum, fiți atenți la un lucru: veți avea tendința să atrageți acele lucruri *pe care le iubiți, de care vă este frică sau pe care le așteptați în mod constant să se producă*, adică acele gânduri pe care le păstrați în conștiința centrală. Vă rog să mai citiți o dată această frază!

Scopul procesului creator în cinci pași este să vă schimbe conștiința centrală sau gândurile dominante. Această afirmație se referă la crezurile voastre și la „faptul de a ști". Vedeți voi, *a ști* este superior lui *a crede*. *A ști* înseamnă că nu există nicio îndoială. Sunteți foarte siguri. Puteți avea crezuri, însă aceste crezuri pot să fie însoțite de incertitudine.

Când ȘTIȚI că un lucru este adevărat sau real, nu aveți incertitudini. Nu aveți nici cea mai mică incertitudine! Știți că de îndată ce vă pronunțați cuvântul cu convingere și autoritate,

în mintea voastră se produce o mişcare clară, o direcţie pentru îndeplinirea unui rezultat specific. Că ceea ce vă doriţi este DEJA îndeplinit, chiar înainte ca respectivul lucru să-şi facă apariţia în realitatea voastră fizică. Noi ştim că Legea Minţii este docilă. Este la fel de docilă ca legea electricităţii.

Merită să repetăm că *a şti este întotdeauna superior lui a crede*, iar cele mai bune rezultate posibile se produc atunci când noi ştim şi declarăm adevărul despre noi înşine şi despre alţii.

Aşadar, cele cinci cuvinte care creează rezultate sunt: Relaxare, Recunoaştere, Realizare, Raţiune şi Renunţare. Să le combinăm într-un exerciţiu de condiţionare a conştiinţei pe care îl putem folosi drept model. Iată cei cinci paşi combinaţi într-un singur proces.

Primul pas este Relaxarea. Alegeţi o metodă care funcţionează optim pentru voi. Lăsaţi-vă mintea şi corpul să se relaxeze complet timp de 15 minute. Beneficiile relaxării totale sunt enorme. După ce sunteţi relaxaţi, puteţi să treceţi la pasul doi. Al doilea pas este Recunoaşterea.

Veţi spune „Recunosc că există o singură Minte Universală Creatoare". Al treilea pas este să Realizaţi acest lucru, şi veţi spune „Realizez că nu poate exista nicio separare în Mintea Universală. Prin urmare, mintea mea este o parte din Mintea Universală Creatoare, şi când îmi pronunţ cuvintele, mintea mea acţionează pe baza acestor cuvinte fără să ezite". În al patrula pas este necesar să Raţionaţi. Aşa că veţi spune „Sunt convins că vorbele mele au putere. Cred cu tărie acest lucru, şi acum pronunţ cuvântul „fie ca..." – şi vă afirmaţi scopul final sau rezultatul pe care îl doriţi. Al cincilea pas este Renunţarea. Veţi spune „Renunţ, îmi eliberez dorinţa şi îi permit Minţii Universale să acţioneze prin intermediul meu. Nicio greşeală din trecut nu mă împiedică şi nu mă obstrucţionează. Amânarea şi interferenţa nu există în viaţa mea. Nu există niciun fel de întârziere în Minte Universală, prin urmare ştiu şi mă aştept la rezultate chiar acum. Sunt dispus să renunţ la tot ceea ce se opune dorinţei mele.

Sunt impulsionat şi hotărât să acţionez la fiecare oportunitate crescândă pentru a-mi duce la îndeplinire această dorinţă. Şi aşa este". Aşadar, să combinăm toate aceste lucruri, şi să vedem cum sună.

Recunosc că există o singură Minte Universală Creatoare. Realizez că nu poate exista nicio separare în Mintea Universală. Prin urmare, mintea mea este o parte din Mintea Universală Creatoare, şi când îmi pronunţ cuvintele, mintea mea acţionează pe baza acestor cuvinte fără să ezite. Sunt convins că vorbele mele au putere. Cred cu tărie acest lucru, şi acum pronunţ cuvântul „fie ca...". Renunţ, îmi eliberez dorinţa şi îi permit Minţii Universale să acţioneze prin intermediul meu. Nicio greşeală din trecut nu mă împiedică şi nu mă obstrucţionează. Amânarea şi interferenţa nu există în viaţa mea. Nu există niciun fel de întârziere în Mintea Universală, prin urmare ştiu şi mă aştept la rezultate chiar acum. Sunt dispus să renunţ la tot ceea ce se opune dorinţei mele. Sunt impulsionat şi hotărât să acţionez la fiecare oportunitate crescândă pentru a-mi duce la îndeplinire dorinţa. Şi aşa este.

Acest exerciţiu de condiţionare a conştiinţei a fost construit cu grijă pentru a produce cele mai bune rezultate posibile întrucât se bazează pe Principiul Creator al Minţii. Găsiţi-vă timp pentru a-l folosi, şi veţi observa o creştere semnificativă a abilităţii voastre de a obţine rezultate. Veţi începe să realizaţi din ce în ce mai mult că vorbele voastre au putere. Când vă pronunţaţi cuvinteie, ceva se întâmplă. Aţi folosiţi acest principiu toată viaţa, indiferent dacă sunteţi conştienţi sau nu că aţi procedat astfel.

Diferenţa este că acum puteţi să îl canalizaţi ori să îl focalizaţi pentru a produce rezultatele pe care le doriţi. Repet, nu vă lăsaţi induşi în eroare de simplitatea acestui principiu.

Ar fi o greşeală uriaşă. Dispuneţi acum de un instrument extraordinar de puternic care vă va permite să creaţi mai uşor şi mai repede ceea ce vă doriţi, întrucât veţi coopera conştient şi vă veţi deschide către Principiul Creator al Minţii.

CAPITOLUL X

CINE SAU CE VĂ OPREŞTE

V-aţi întrebat vreodată de ce majoritatea oamenilor se aşteaptă la ce-i mai rău şi de ce suferim aşa de mult?

Suferinţa este răsplata pe care o primim pentru faptul de a fi nefericiţi în loc să fim fericiţi.

Nu înţelegeţi greşit, este o răsplată imensă să fii nefericit şi să trebuiască să suferi. Suferinţa este un comportament acceptat social. Ea este chiar încurajată! Poate că întregul vostru sistem de crezuri se bazează pe ea. Aţi observat vreodată cât de triste sunt unele dintre cântecele noastre de dragoste, de pildă „Ce mi-ai dat tu mai rău a fost ce am primit mai bun vreodată". Felicitările cele mai populare sunt cele cu un arbore singuratic sau o pasăre singuratică, iar cele mai populare cântece de dragoste sunt cele care vorbesc despre singurătate.

Mulţi oameni adorm noaptea derulând în minte dialoguri despre cum o să-i concedieze şeful, sau despre boala pe care s-ar putea s-o facă, ori despre persoana iubită care o să-i părăsească. Soluţia este să recunoaştem că avem alegerea de a ne îndepărta de anticiparea negativă. Nu spun că trebuie să ignorăm problemele, fiindcă este important să facem faţă provocărilor pe care le avem astăzi. Dar, dacă le abordăm cu o minte clară eliberată de anticipări negative, vom avea infinit mai multă înţelepciune şi energie cu care să rezolvăm aceste probleme.

Înlăturarea tiparului de îngrijorare

Aspectul cel mai regretabil al îngrijorării este că noi trăim evenimentul anticipat înainte chiar ca el să se producă.

Când, în cele din urmă, evenimentul se produce, rareori este aşa cum l-am anticipat. Aşadar, noi l-am experimentat inutil în modul cel mai rău posibil, ceas de ceas şi zi de zi. Chiar când lucrurile sunt bune, ne îngrijorăm că ele n-or să dureze. Sau creăm o relaţie frumoasă cu un alt individ şi, îngrijorându-ne, o distrugem din frica de a pierde, sau avem o slujbă minunată şi suntem plini de succes în practicarea ei, dar ne îngrijorăm până când ceva merge prost şi o pierdem.

Când sunteţi îngrijoraţi, întrebaţi-vă „Mă îngrijorez într-o manieră constructivă? Îngrijorarea îmi spune despre ceva care trebuie schimbat? Sau îngrijorarea este produsul fricii? Frica de a pierde ceva, frica de a fi părăsit, frica de respingere, frica de eşec sau frica de ceea ce s-ar putea să nu mai existe în viitor"? Examinaţi-vă îngrijorarea şi priviţi-o ca pe o iluzie. Ea nu poate să existe decât dacă voi îi conferiţi putere, dacă îi daţi viaţă.

Îngrijorarea nu are în realitate niciun sens. Atunci, de ce tindem noi să credem în ce este mai rău? De ce ne grăbim să tragem concluzii ilogice, către posibilităţile negative care pot să nu aibă loc? Aţi observat că de multe ori spunem despre ceva că este „prea bun" ca să fie adevărat, dar niciodată nu spunem că este „prea rău" ca să fie adevărat?

Acest lucru dovedeşte că, la un nivel interior profund, de obicei ne aşteptăm la ce-i mai rău.

Îngrijorarea este un obicei pe care l-am preluat prin *imitare*. Se pare că în profunzimile interiorului nostru nu avem o încredere fundamentală că Viaţa ne susţine.

Crezul nostru cel mai profund este că Viaţa ne pândeşte şi, dacă nu avem grijă, vom fi surprinşi cu garda jos.

Îngrijorarea este o alegere

Simplificând, îngrijorarea este o alegere. Întotdeauna aveţi posibilitatea de a alege dacă vă îngrijoraţi sau nu. Îngrijorarea provine din crezul că nu aveţi nici o putere. Dar adevărul despre

voi este că nu sunteți niciodată lipsiți de putere decât dacă gândiți că sunteți lipsiți de putere.

Problema în cazul îngrijorării este că noi atragem exact lucrul pe care încercăm să-l evităm. Trăim o profeție privind propria împlinire. Viața își respectă angajamentul față de noi prin crezurile noastre, pentru că ce gândim aceea obținem. Viața este ca o oglindă, ea reflectă imaginea pe care noi i-o prezentăm.

Întotdeauna știți ce să faceți

Poate că sunteți îngrijorați din cauză că nu știți ce să faceți. Nu trebuie să vă temeți că nu știți ce să faceți. Când n-o să mai opuneți rezistență necunoscutului, veți începe să știți ce să faceți. De fiecare dată când aveți o problemă sau vă aflați într-o situație de criză, căutați propria voastră soluție. Nu o împărtășiți altora. Reduceți intensitatea unei probleme aducând-o la cunoștința altora, și reduceți din puterea și înțelegerea care vă sunt necesare pentru a o rezolva. Desigur, exact așa procedează toți ceilalți. Însă voi nu mai vreți să fiți induși în eroare de ceilalți.

E posibil să existe momente în viața voastră când o problemă legată de afaceri, finanțe, sănătate sau relații pare un munte în comparație cu părticica de adevăr pe care o posedați în momentul respectiv. Să nu credeți asta nici măcar o secundă. În spatele acestei părticele de adevăr se află adevărul întreg. El vi se va arăta, cu condiția să nu vă îndepărtați de el.

Data viitoare când vă veți găsi într-o situație confuză, procedați cu totul altfel. Observați mai întâi cum mintea voastră caută cu nerăbdare un răspuns, sau caută să se elibereze, și să se asigure. Apoi spargeți acest tipar. Pur și simplu rămâneți tăcuți, și spuneți-vă: „Dar dacă nu am nevoie de genul de răspuns de care cred eu că am nevoie"? Și rămâneți centrați pe această idee. Nu faceți nimic altceva, și veți fi uluiți de noile soluții care vă vor fi revelate prin intuiția voastră. Când spuneți „Nu știu ce să fac", de obicei înseamnă că vă este frică să alegeți. La un nivel mai

profund, de fapt ştiţi ce să faceţi, dar vă este frică să nu greşiţi sau vă temeţi de ceea ce ar gândi alţii dacă v-aţi pune în practică soluţiile. Această încercare de a fugi de problemă constituie de fapt adevărata problemă. Trebuie să fiţi conştienţi de logica acestui adevăr. Când veţi înţelege că voi sunteţi problema – că sunteţi una cu problema, nu separaţi de ea, şi că ar trebui să nu mai fugiţi de problemă – problema se va rezolva.

Descoperirea problemei reale

Nu încercaţi să vă folosiţi de memorie sau de experienţele trecute pentru a rezolva probleme. De ce? Când încercaţi să folosiţi ceea ce *ştiţi deja* pentru a rezolva o problemă, folosiţi pentru a rezolva această problemă exact aceeaşi logică şi acelaşi raţionament care, de fapt, au creat problema!

Când o persoană spune că are o problemă, de obicei în spatele acestei probleme există o problemă mai profundă. Oamenii rareori menţionează problema mai profundă, în parte pentru că nu sunt conştienţi de ea, în parte pentru că nu le place să o recunoască. E necesar să aveţi întotdeauna în vedere problema mai profundă sau factorul cauzativ. Să nu vă întrebaţi niciodată „Ce pot să fac în legătură cu problema mea"? În toată istoria omenirii, nimeni nu a descoperit vreodată răspunsul la această întrebare, fiindcă nu există un astfel de răspuns. Întotdeauna întrebaţi-vă „Ce pot să fac cu *mine însumi*"? Aceasta este o întrebare sinceră, şi va atrage un răspuns sincer. Mintea intră în panică dacă întâlneşte o problemă pe care nu o poate rezolva. Şi, în dorinţa ei de a se elibera de tensiune, de obicei se îndreaptă către o soluţie falsă, care creează o nouă problemă. Şi aşa intrăm într-un cerc vicios.

Găsirea soluţiei

Există un mod de a pune capăt acestei situaţii. Nu forţaţi găsirea unei soluţii. Vor veni către voi foarte multe soluţii.

Soluția corectă vă va fi dezvăluită dacă nu intrați în panică și nu vă străduiți să găsiți o soluție. Agitând o busolă, puteți face ca acul ei să se miște într-un număr infinit de direcții greșite. Când nu o mai zdruncinați, acul se fixează într-un punct și va indica direcția corectă, normală. E o lecție bună pe care o putem aplica în rezolvarea problemelor.

Putem exersa refuzul liniștit de a accepta agitația și confuzia ca fiind normale și necesare. Să presupunem că un pacient merge la medic pentru o anumită boală, iar medicul îi spune: „Prea bine, o să-ți prescriu un medicament pentru *vecinul* tău". Iar pacientul răspunde: „Mulțumesc, o să mă simt mult mai bine". Această logică absurdă se produce de un milion de ori în fiecare zi în mintea oamenilor care nu sunt conștienți. Dar puțini văd acest lucru. O persoană care nu e conștientă întotdeauna gândește că se va simți mai bine dacă altcineva o să se schimbe.

Dar persoana conștientă sau înțeleaptă realizează că medicamentul poate vindeca pacientul doar dacă este luat de pacient. Oamenii spun „El m-a făcut nefericit" sau „Ea este de vină".

Dar singurul mod de a scăpa de această iluzie cu care vă autopedepsiți este să cugetați zi și noapte la următorul adevăr simplu: *Când vă loviți cu genunchiul de un scaun, durerea apare din cauza a ceea ce s-a produs în genunchi, nu din cauza a ceea ce s-a produs în scaun.*

E necesar să ne asumăm responsabilitatea pentru schimbare

Este adevărat că există în viața noastră o mulțime de evenimente asupra cărora avem foarte puțin control. Avem însă un control infinit asupra modului în care *reacționăm* la aceste evenimente, mai ales dacă ele sunt legate de oamenii din viața noastră. Nu putem schimba felul de a fi al oamenilor. Nici nu ar trebui să fim capabili să o facem, pentru că ei au dreptul să fie cine sunt.

Dar putem schimba modul în care ne raportăm la ei.

Poate că mama a iubit-o mai mult pe sora ta decât pe tine.

Poate că părinții tăi și-au dorit un băiat, iar tu ești fată, și ai dezamăgit doi oameni atunci când ai venit pe lume. Poate că tatăl tău a fost alcoolic sau a vrut să fie. Dar toate astea au rămas în urma voastră. Puteți să spuneți „Sunt de acord, dar cazul meu este diferit. Toate astea îmi creează nefericirea. Ei m-au făcut să fiu așa. Partenerul de viață mă face să sufăr. Șeful meu mă face să sufăr. Nu este vina mea". Ei bine, e trist, dar dacă veți continua să-i blamați pe alții, renunțați la puterea de a vă schimba. Și, la sfârșitul vieții, veți putea spune: „Le-am dat cei mai buni ani din viața mea, și nu am primit nimic în schimb". Dar ar însemna să fiți ipocriți. E minunat dacă gândiți că oamenilor le pasă, dar adevărul este că doar vouă vă pasă de voi. Să ai în grijă viața ta înseamnă să fii responsabil de calitatea vieții tale. Să fii responsabil pentru tot ceea ce ți se întâmplă.

Ei bine, responsabilitatea este opusul dependenței. Când ne naștem, pentru a supraviețui, suntem total dependenți de o altă persoană.

Nu suntem ca puiul de broască țestoasă, care-și poartă singur de grijă imediat ce iese din ou. El nu-și vede niciodată părinții. Ca ființe umane, noi nu putem face acest lucru.

Suntem neajutorați. Trebuie să învățăm să ne purtăm singuri de grijă. Trebuie să fim sprijiniți și să învățăm să fim independenți. Realizăm acest lucru construindu-ne un fundament bazat pe stima de sine și încrederea în forțele proprii.

Dependență emoțională sau încredere în sine?

Cei mai mulți dintre noi învățăm dependența emoțională în loc de încrederea în sine. Încă de la începutul vieții, gândim cam așa: „Dacă mă aprobi, și dacă pot să-ți copiez crezurile și valorile, atunci îți voi câștiga aprobarea. Iar dacă îți câștig aprobarea, tu o să mă iubești și o să ai grijă de mine". Prin urmare, decizia pe care o luăm este: „Tu ai grijă de mine, mă hrănești, iar eu voi face

ce vrei tu". Este un sentiment înfricoşător să te afli într-o poziţie în care să realizezi că viaţa ta depinde de bunăvoinţa unei alte fiinţe umane. Mulţi dintre noi am crescut într-un mediu de genul „Ori te modelezi, ori pleci". Cu alte cuvinte, „Fii ceea ce eu vreau să fii, sau pleacă". Ceea ce gândesc alţii despre voi este complet irelevant. E ca într-un spectacol de teatru. Actorii şi actriţele au contracte mutuale pentru a juca în piesă. Dacă părăsiţi scena şi sunteţi pur şi simplu voi înşivă, nu veţi mai simţi frica de a nu fi aprobaţi. Doar un actor se îngrijorează să nu facă un rol slab.

Dependenţa emoţională vine din necesitatea noastră de a proceda corect şi din necesitatea noastră de a fi aprobaţi. Ea vine din dorinţa noastră de a fi dependenţi emoţional, ca să simţim că suntem iubiţi şi că ceilalţi au grijă de noi. Această descoperire este valoroasă, fiindcă astfel conştientizăm că nimic din afara noastră nu poate să ne dea cu adevărat sentimentul propriei valori.

Nimeni în afară de voi nu are în grijă viaţa voastră, decât dacă îi cedaţi puterea de care dispuneţi. Dar când renunţaţi la această putere, oamenii vor încerca să vă controleze viaţa. Ei vă vor convinge că ştiu mai multe decât voi şi că ar trebui să le ascultaţi sfaturile şi îndemnurile. Dar aţi observat vreodată cât de nefericiţi sunt sfătuitorii voştri benevoli? Lasă impresia că au toate răspunsurile, dar în realitate doar se pricep foarte bine să ascundă faptul că nici ei nu ştiu ce să facă. Atât timp cât vă controlează pe voi, nu mai trebuie să se îngrijească de propria lor viaţă. Adevărul este că nimeni nu poate să vă spună ce să faceţi, şi nimeni nu poate să vă dea ceea ce nu aveţi deja.

Nimeni nu vă poate da ceea ce vă doriţi

Tensiunea apare atunci când dorim ceva de la altcineva. Gândiţi-vă la cineva de la care nu doriţi absolut nimic, şi observaţi cu câtă dezinvoltură vă purtaţi faţă de respectiva persoană. Tensiunea apare atunci când dorim ceva de la altă persoană, de pildă iubire, protecţie, aprobare, recunoaştere sau înţelegere.

Crezul nostru este că această persoană ne poate împlini, dar ea nu poate. Autoîmplinirea anulează nevoia de a căuta protecție de la alții și ne permite să ne simțim în largul nostru cu toată lumea. Nu experimentați tensiune atunci când îi cereți brutarului pâine sau vânzătorului pantofi. Îi plătiți produsul, și tranzacția se încheie. Cereți însă iubire, protecție și alte lucruri care exprimă nevoi psihologice, și observați tensiunea crescută. Se întâmplă așa din cauză că este o mutare greșită. Sistemul nostru interior încearcă să ne avertizeze. Ei bine, de ce este greșită? Este greșit pentru un copac să ceară caracteristicile unui copac. Este greșit pentru noi să cerem iubire, protecție și celelalte, pentru că toate aceste lucruri nu sunt separate de propria noastră natură. Este un adevăr important pe care trebuie să-l înțelegem.

Să te cunoști pe tine însuți reprezintă cheia unei vieți pline de succes. Când înveți să te iubești pe tine, nu vei mai avea nevoie să cauți iubirea altora. În loc să cauți această iubire, vei putea să fii tu însuți mai iubitor. O persoană care știe cum să iubească nu poate fi controlată. Dacă nu doriți nimic de la nimeni, nu puteți fi exploatați, fiindcă nu există nicio breșă prin care ceilalți să poată ajunge la voi ca să vă controleze. Când nu doriți nimic de la nimeni, unora le va fi greu să stabilească relații cu voi din cauză că nu au cum să vă controleze. Totuși, aceasta este calea adevărată către independența emoțională și încrederea în sine.

Asumați-vă riscul de a fi respinși

Uneori ne temem să fim tot ceea ce putem fi pe motiv că acest lucru îi deranjează pe alții. Noi spunem „Ei bine, nu vreau să-i fac să sufere". Se impune să înțelegeți un lucru: oamenii folosesc expresia „nu mă face să sufăr" ca un mod de a vă determina să continuați să faceți ceea ce vor *ei* să faceți. Ei spun lucruri de genul „Cum poți să mă lași singur?", sau „Cum ai putut să faci una ca asta?", sau „Cum ai putut să mă faci să sufăr așa de tare"? Oamenii încearcă să vă manipuleze spunând „Nu pot

să mă descurc fără tine. Eşti cauza fericirii mele", şi altele asemenea. Adevărul este că voi nu aveţi în mâini binele altcuiva, şi nimeni nu ţine în mâini binele vostru. Când sunteţi voi înşivă vă expuneţi riscului de a fi respinşi, şi cu cât vă temeţi mai mult că veţi fi respinşi, cu atât mai mult veţi căuta aprobarea. Riscaţi să fiţi respinşi cu fiecare ocazie, şi astfel veţi fi liberi să fiţi voi înşivă. Învăţaţi din respingere, nu din acceptare.

Riscaţi ca ideile voastre preferate să fie respinse, şi observaţi liniştiţi în ce fel vă afectează acest lucru. Acest tip de observaţie distruge zidurile gândirii limitatoare.

Ce înseamnă să fii conştient?

Observaţia este unul dintre cele mai puternice instrumente pentru transformarea de sine. Observaţia ne ajută să fim mai conştienţi de viaţa noastră.

Ce înseamnă să fii conştient? Înseamnă să vezi lucrurile aşa cum sunt ele în realitate, nu conform preferinţelor personale, imaginaţiei sau crezurilor împrumutate.

Principalul obstacol în calea conştientizării este să ne amăgim că suntem deja conştienţi. Să admitem că nu suntem pe deplin conştienţi este primul lucru pe care trebuie să-l facem pentru scăpa din această capcană.

Când admitem că nu le ştim pe toate, deschidem o poartă către o mai mare cunoaştere şi către soluţii pentru problemele noastre.

Reglaţi-vă imaginea mentală

Există numeroase studii care arată că nimeni nu este prea bătrân sau prea tânăr pentru a-şi schimba crezurile, conceptele, valorile sau imaginile mentale. Suferinţa din viaţă provine în mare parte din încercarea de a schimba circumstanţele exterioare înainte de a ne schimba crezurile interioare.

CAPITOLUL X

Adevărul este că puteți schimba la voi înșivă orice, și foarte rapid. Tot ce trebuie să faceți este să renunțați la sistemul de crezuri care spune că durează mult să te schimbi.

Cei mai mulți dintre noi ne tratăm televizoarele mai bine decât ne tratăm pe noi înșine. Când televizorul trebuie reglat, noi realizăm aceste reglaje pentru a avea o imagine mai clară. Cei mai mulți dintre noi au nevoie de reglaje și remodelări periodice. O persoană creatoare trebuie să facă acest lucru din când în când. Nu uitați, voi sunteți cea mai importantă activitate creatoare din viața voastră, și nimeni nu vă poate trata mai bine decât sunteți dispuși să vă tratați voi înșivă.

Puteți să-i spuneți unei persoane de o sută de ori că are.nevoie să se schimbe, n-o să se întâmple nimic până când acea persoană nu-și va spune ei înseși același lucru. Acest punct este atins atunci când suferința devine insuportabilă.

Când nu mai are unde să se ascundă, va fi bucuros să schimbe crezurile false cu realitatea. Când ajunge în acest punct, la început se va speria, fiindcă trebuie să renunțe la vechile crezuri și la tot ceea ce îi este familiar și confortabil pentru a porni într-o călătorie către marele necunoscut.

Și uneori acest lucru creează o anxietate acceptabilă.

Rețineți că anxietatea face parte din voi. Ea nu este mai mare decât voi. Este doar unul dintre sentimentele voastre. Puteți să aveți sentimente, dar voi sunteți mai mari decât oricare dintre ele. Prima tresărire a anxietății ne avertizează că trebuie să fim atenți. Este un semnal. Nu fugiți de el. Este un sentiment pe care suntem tentați să-l ignorăm sau să-l evităm. La urma urmei, anxietatea ne poate crea disconfort, astfel încât apare tentația de a pretinde că nu o simțim. În plus, celor mai mulți dintre noi ni s-a spus să nu ne fie frică. Dar niciodată nu veți fi mai adulți ca atunci când vă înfruntați anxietatea și preluați controlul asupra ei.

Când nu veți mai fugi de ea și o veți privi în față, ea își va reduce dimensiunile, și veți putea să o manevrați. Acesta este momentul potrivit pentru a vă folosi curajul.

Curajul este pur şi simplu înclinaţia de a-ţi fi frică şi totuşi de a acţiona. Probabilitatea de a vă bloca în anxietate este mult mai mare dacă o evitaţi decât dacă o înfruntaţi.

Linia care separă anxietatea de entuziasm este una foarte fină. Dacă nu lăsaţi anxietatea să pună stăpânire pe voi, puteţi trece dincolo de linia de demarcaţie, şi să ajungeţi la entuziasm. Iar acest entuziasm vă va permite să fiţi mai creatori. Nu aşteptaţi însă ca anxietatea să se transforme în panică.

Fiţi călăreţul, nu calul. Dacă aveţi curajul de a întâmpina anxietatea cu bucurie, în loc să vă retrageţi la primul semn de anxietate, veţi fi recompensaţi din plin. Ea vă va deschide drumuri noi şi noi posibilităţi de a vă exprima potenţialul nelimitat.

Fiţi cauza, nu efectul

Nu trebuie să fiţi efectul circumstanţelor şi al condiţiilor exterioare. Următorul exemplu vă va arăta că puteţi să vă ridicaţi deasupra circumstanţele şi condiţiilor limitatoare sau distructive. Un cutremur este o activitate mecanică. Aşa se face că toate lucrurile de la nivelul mecanic vibrează, consecinţa fiind prăbuşirea clădirilor şi distrugerea automobilelor.

Dar un cutremur nu poate face nimic aerului, pentru că aerul se află *deasupra* nivelului cutremurului. Observaţi aici o semnificaţie extraordinară.

Dacă vă situaţi la nivelul unei conştiinţe superioare sau al gândirii corecte, bazată pe adevăr, nu puteţi fi afectat de nimic care se află la un nivel mecanic sau negativ. Dovada ţine de domeniul evidenţei.

Majoritatea oamenilor simt că le lipseşte inteligenţa de a găsi calea corectă pentru ei, dar e vorba pur şi simplu de o înţelegere greşită. Inteligenţa nu are nicio legătură cu faptul că ai făcut studii superioare sau ai citit multe cărţi.

Adevărata inteligenţă este disponibilitatea de a schimba o eroare cu un adevăr. Nu ne place să admitem lipsa noastră de

cunoaştere, fiindcă ne temem că astfel ne punem în pericol siguranţa psihologică. Dar nu vedem că rezistenţa noastră la schimbare face exact lucrul opus. În loc să ne ofere siguranţă, ne menţine într-o stare de nesiguranţă.

Nu trebuie să vă temeţi de incertitudine

Nu trebuie să vă temeţi de incertitudine. Incertitudinea nu conţine nimic de care să vă fie teamă. E posibil să ai o mie de incertitudini, dar nicio teamă. Singurul lucru de care trebuie să fiţi siguri este cine sunteţi. Există foarte mulţi oameni bulversaţi, care spun că nu ştiu ce să creadă. A nu şti ce să crezi reprezintă cheia către libertate.

Majoritatea sistemelor de crezuri constau într-o combinaţie de superstiţie, naivitate şi lene mentală.

În realitate, nu trebuie să credeţi în nimic decât în voi înşivă, pentru că voi sunteţi una cu Inteligenţa Atotcunoscătoare.

Dacă renunţaţi la vechile crezuri, veţi fi deschişi către idei noi care vă vor îmbunătăţi foarte mult viaţa. Nu trebuie decât să descoperim, să vedem şi să ştim. Un vas ancorat într-un port nu poate explora uscatul. Iar o persoană legată de un crez nu poate să vadă nimic dincolo de acest crez. Aşa cum spune şi proverbul: „Dacă vedeţi, veţi face, deoarece nu este nicio diferenţă între acestea două".

Înţelegeţi adevărul fiind una cu el

Un om de ştiinţă înţelege ce înseamnă să fii om de ştiinţă, pentru că este unul. La fel, noi înţelegem adevărul fiind una cu acest adevăr. A şti *despre* adevăr nu este acelaşi lucru cu a fi *una* cu adevărul. A şti *despre* el înseamnă să ai doar o cunoaştere mentală a adevărului.

A fi UNA cu el înseamnă să *fii* adevărul însuşi, fără niciun fel de separare între cel care cunoaşte şi ceea ce este cunoscut.

Principiul fundamental al creației este *unitatea*. Toți marii învățători din istoria omenirii au împărtășit acest mesaj.

Nu puteți fi separați de nimeni și de nimic.

Nu există nimic în viață care să fie separat de noi.

Cum este posibil? Este, pentru că noi suntem UNA cu Inteligența Creatoare.

Noi creăm ceea ce acceptăm. Această acceptare vine din a ști *cine suntem*. Când știm cine suntem, putem crea tot ce dorim. Ceea ce avem în momentul de față este ceea ce am fost dispuși să acceptăm pentru noi înșine până în acest punct.

Ceea ce suntem dispuși să acceptăm este exact ceea ce vom primi. Lucrurile față de care noi suntem deschiși sunt deschise față de noi.

Lucrurile față de care suntem închiși sunt închise față de noi. Nimeni nu poate să țină binele nostru la distanță de noi.

Alții ne pot opri temporar, dar numai noi putem face acest lucru în mod permanent.

Păziți-vă de INAP-i

Pe măsură ce veți deveni din ce în ce mai conștienți de ce sunteți capabili să faceți, vor exista indivizi care se vor simți amenințați și vor încerca să vă oprească. Te simți amenințat să fii lângă cineva a cărui viață merge bine, dacă viața ta șchioapătă. Majoritatea oamenilor rezolvă această situație încercând să-i coboare pe ceilalți la nivelul lor de gândire negativă.

Acești oameni sunt INAP-ii lumii. I-N-A-P se referă la oamenii care aderă la *Influența Negativă a Altor Persoane*.

INAP-i sunt peste tot, și se dau de ceasul morții să pună stăpânire pe un colțișor din mintea voastră.

Le place la nebunie să-și planteze semințele negative în mintea voastră și să le vadă cum cresc, până când, în cele din urmă, deveniți și voi un INAP. Comportamentul lor autodistructiv se răspândește ca o boală contagioasă.

CAPITOLUL X

INAP-ii nu s-au născut aşa, ei au devenit astfel pe parcursul vieţii. Numărul lor creşte zi de zi. Se pare că fiecare INAP de pe faţa pământului simte că are datoria morală de a sta mărturie pentru negativism. Ei lucrează zi şi noapte pentru a găsi o persoană credulă, neatentă şi în necunoştinţă de cauză pe care să o infecteze. Păziţi-vă de ei, şi luaţi-vă angajamentul de a vă crea o conştiinţă imună la INAP-i.

Învăţaţi să priviţi partea pozitivă a fiecărei situaţii. Indiferent ce se petrece în viaţa voastră, există lucruri pozitive asupra cărora vă puteţi focaliza.

Unii oameni sar din pat dimineaţa şi spun „Bună dimineaţa, Doamne", în vreme ce alţii zic „O, Doamne, s-a făcut dimineaţă"! Aveţi întotdeauna posibilitatea de a alege!

Ce vă spuneţi vouă înşivă?

Vă spuneţi „Este o zi minunată, iar eu mă simt minunat"? Sau sunteţi dintre acei oameni care spun „Este o zi minunată, având în vedere că..."? Repet, totul ţine de atitudini şi crezuri. Crezurile noastre ne împiedică să realizăm ceea ce am vrea cu adevărat să realizăm.

Oamenii spun „Am încercat, numai Dumnezeu ştie cât de mult am încercat! Dar de ce dau greş în tot ceea ce fac"? Apoi spun „O să mai încerc o dată", dar nici de data asta nu reuşesc. De ce nu reuşesc? Nu reuşesc din cauză că nu şi-au instituit crezul adecvat, care să le permită să meargă acolo unde vor să meargă. Ei nu au luat în calcul şi nu au crezut în destinaţia lor. Nu se concentrează asupra locului în care vor să ajungă. În loc să facă asta, ei se concentrează asupra locului în care nu vor să ajungă.

Majoritatea liderilor mondiali discută despre problemele lumii. Însă rar se întâmplă ca unii dintre ei să ia atitudine şi să analizeze scopul de ansamblu sau rezultatul final pentru a vedea unde ne aflăm în momentul de faţă şi unde vrem să ajungem, ca să ştim ce avem de făcut pentru a ajunge acolo.

Concentrați-vă asupra scopului final

Acest lucru ne conduce la o întrebare importantă: Care este scopul vostru final? Cu alte cuvinte, ce vă doriți cu adevărat?

Acum, vă rog să vă opriți o clipă.

Dacă nu știți să răspundeți la această întrebare, nu aveți cum să vă începeți călătoria.

Singura soluție este să stabiliți exact ce vă doriți cu adevărat și să acționați în consecință. Puteți să formulați clar cum anume doriți să arate viața voastră? Ce este important pentru voi?

Dacă puteți da un răspuns sincer la această întrebare, ați pornit cu dreptul. Și, în timp ce faceți acest lucru, vă rog să manifestați bunăvoință și respect față de voi înșivă.

Nu vă puneți la zid dacă nu ați trăit viața pe care v-ați dorit-o în realitate. Ceea ce ați făcut în trecut nu are nicio legătură cu ceea ce ați vrea să faceți în prezent. Respectați viața pe care ați trăit-o, chiar dacă vreți să o schimbați. Asta înseamnă să vă iubiți pe voi înșivă.

Doar voi știți ce vă doriți cu adevărat

Să presupunem că vreți să știți cum este în Hawaii, astfel că vă interesați la mai mulți oameni care au fost acolo. O persoană vă spune despre plajă, alta despre munți. O a treia vă spune despre oamenii care trăiesc acolo. Deși acest lucru vă ajută, doriți să știți mai multe, așa că vă duceți în Hawaii și vedeți Hawaii cu ochii voștri. Ceea ce vedeți când ajungeți acolo nu este la fel cu ceea ce ați auzit. Același lucru este valabil pentru procesul vostru de gândire. Alții vă pot sfătui, dar numai voi știți ce să faceți. Trebuie să vă doriți intens să vedeți cu ochii voștri, și ceea ce vedeți voi înșivă va deveni al vostru.

Ca să faci un lucru, pur și simplu trebuie să începi să-l faci. Amintiți-vă ce am discutat mai devreme – Nu aveți nevoie de detalii despre *cum* să-l faceți, pur și simplu începeți.

Lăsați-vă subconștientul creator să se ocupe de detalii.

Cineva m-a întrebat odată care consider eu că este comportamentul cel mai distructiv pe care îl poate avea o persoană. Există multe forme de comportament grave și autodistructive, însă aș spune că supunerea oarbă se află în capul listei.

În opinia mea, lucrul cel mai periculos este să-i înveți pe oameni să facă lucruri fără să gândească fiecare cu propriul creier. Această mentalitate a cauzat moartea a milioane de evrei în Germania nazistă.

Lumea are nevoie, mai mult decât orice altceva, de oameni care își pun întrebări și gândesc cu propriul creier. Învățați să puneți totul sub semnul întrebării. Puneți sub semnul întrebării chiar ceea ce am spus adineauri.

Să nu vă îndoiți niciodată de dorințele voastre. Singurul mod de a ști dacă un lucru este „bun" pentru voi este să-l *experimentați*. Dacă nu este „bun", veți descoperi asta în timp, și veți putea să-i aduceți corecții.

Viața este un proces prin care facem corecții. Cu toate acestea, mulți oameni se tem ca nu cumva să greșească și nu sunt dispuși să aplice corecții, așa că nu ajung niciodată acolo unde își doresc.

În opinia mea, în momentul morții o să regretați mai puțin lucrurile pe care le-ați făcut *greșit*, și mai mult lucrurile pe care *ați vrut să le faceți, dar nu le-ați făcut niciodată*.

Nimănui nu-i pasă de voi mai mult decât vouă înșivă!

Când vă hotărâți destinul, de multe ori banda din capul vostru se va pune în mișcare. Și această bandă va spune: „Ce or să gândească ei? Ce or să zică"? Știți ceva? Chiar nu contează. Până la urmă, voi sunteți cei care plătiți prețul pentru tot ceea ce faceți sau nu faceți în viață.

Întrucât voi suferiți consecințele sau culegeți roadele, nu vi se pare firesc ca tot voi să fiți cei care vă hotărâți destinul?

Interesant este că ceilalți oameni nu sunt atât de interesați de viața noastră așa cum ne-ar plăcea nouă să credem. În timp ce voi vă faceți griji în legătură cu ceea ce gândesc ei, ei se întreabă ce gândiți *voi* despre *ei*. Așadar, este un mecanism nevrotic, dar putem să-l evităm.

Viața este o dramă

Când nu înțelegeți de ce oamenii acționează așa cum acționează, încercați să vedeți viața ca pe o dramă în care actorii și actrițele urmează un scenariu scris, cu precizie monotonă, fără să-și pună niciodată întrebări cu privire la rolurile lor.

Dacă în scenă este trecută o suferință sufletească, această suferință va fi întotdeauna acolo, cât timp interpreții urmează scenariul. Dar viața nu este o piesă fixă.

Ea doar pare astfel din cauză că noi nu ne punem întrebări cu privire la rolurile pe care le jucăm. Modalitatea de a schimba rolul este să schimbați scenariul, și puteți rescrie scenariul dacă nu vă place rolul.

Înainte de a încheia acest capitol, dorim să ne reamintim că nimic și nimeni nu ne poate împiedica să ne creăm viața pe care ne-o dorim. Singurii care ne pot împiedica, în ultimă instanță, suntem noi înșine și crezurile noastre limitatoare. Luați chiar acum decizia să fiți deschiși, sensibili și receptivi la idei și crezuri noi care să vă susțină în a ajunge acolo unde doriți și fiți dispuși să renunțați la tot ceea ce vă limitează în orice fel.

CAPITOLUL XI

RENUNȚAȚI LA SPERANȚĂ, ȘI ACȚIONAȚI

A devenit evident pentru mine că pentru a-mi experimenta propriul potențial, primul lucru pe care îl aveam de făcut era să-mi controlez abilitatea de a produce rezultate.

Când începeți să produceți rezultate și să acționați, începeți să experimentați propria voastră putere ca persoană.

Am descoperit că fiecare om este interesat să producă rezultate. Fiecare vrea ceva. Dacă nu aveți ceea ce vreți în viață, nu aveți cum să fiți cu adevărat fericiți. Puteți nega acest lucru. Puteți glumi în legătură cu el. Puteți minți la adresa lui și vă puteți preface că nu este important, dar asta nu schimbă faptul că încă doriți ceea ce doriți în viața voastră. Scopul acestei cărți este să vă ajute să înțelegeți procesul creator, astfel încât să-l puteți folosi în mod sistematic pentru a obține ceea ce doriți.

Nu vă veți atinge niciodată propriul potențial

Cu toții avem dorința de a ne atinge propriul potențial. Totuși, cunoașteți pe cineva care și-a atins potențialul propriu? Răspunsul, desigur, este „nu". Așadar, prin definiție, potențialul este nelimitat. Nu vă veți atinge niciodată potențialul. Indiferent cât de mult succes ați avea, întotdeauna va exista în capul vostru o voce slabă care spune „Ai fi putut face mai bine". Indiferent ce ați face, veți avea impresia că ați fi putut face mai bine sau că ați fi putut face mai mult. Înainte de a realiza că nu-mi voi atinge niciodată potențialul, când această voce slabă îmi vorbea, reacționam manifestând dezamăgire. Indiferent cât de mult realizam, mi se părea că nu este suficient. Întotdeauna mă concentram pe cât de bine ar fi putut fi. Când am înțeles că întotdeauna va

exista ceva mai mult sau mai bine, am învățat să mă relaxez și doar să mă bucur de călătorie, să fiu încântat de experiența în sine în loc să mă preocup despre cum voi ajunge la destinație.

Este benefic să înțelegeți că întotdeauna veți fi capabili să faceți mai mult și să aveți mai mult. Lucrul cel mai important este călătoria, nu destinația. În viață, dacă îndepliniți scopuri pentru că scopurile reprezintă cel mai important lucru pentru voi, nu ați înțeles nimic. Un scop este doar un pretext pentru a juca jocul.

Numele jocului este producerea de rezultate

Nu veți experimenta cine sunteți citind despre alții sau urmărindu-i pe alții cum reușesc în ceea ce fac. Experimentați cine sunteți producându-vă propriile rezultate. Cu cât mai multe rezultate produceți, cu atât mai mult veți descoperi cine sunteți.

La nivel spiritual noi suntem perfecți, pentru că suntem una cu Inteligența Creatoare. Nu poate exista nicio separare între Creator și Creație. Întrucât suntem una cu Inteligența Creatoare, teoretic, ar trebui să fim capabili să facem alegeri perfecte în legătură cu viața noastră.

Însă, când am fost creați, noi am fost înzestrați cu liber arbitru, ceea ce înseamnă că nu întotdeauna alegem calea perfectă pentru viața noastră.

Ceea ce se întâmplă în viața noastră de obicei nu se bazează pe acest model spiritual perfect, se bazează pe alegerea noastră. Noi ne alegem realitatea. Așadar, ce vom alege?

Dacă în trecut am ales boala, lipsa, limitarea sau relații ineficiente, nu ne obligă nimeni să alegem și astăzi aceleași lucruri.

Noi putem crea tot ce ne dorim, fără să fie nevoie de prea mult efort și de prea multă muncă. Dacă noi gândim că e nevoie de mult efort și de multă muncă pentru a obține ceea ce dorim, viața noastră va fi o luptă. Ideea că e nevoie de mult efort și de muncă grea pentru a obține ceea ce ne dorim este doar un alt sistem de crezuri limitator.

Tot ce trebuie să facem este să urmăm principiile discutate în cartea de față. S-ar putea să vi se pară că asta implică eforturi mari, dar aplicarea sistematică a principiilor discutate în această carte presupune de fapt *mai puține* eforturi decât faptul de a nu le aplica. E nevoie de mai multă muncă pentru a crea sărăcie, boală și dizarmonie decât pentru a crea sănătate, armonie și abundență, pentru că sănătatea perfectă, armonia și abundența reprezintă ordinea naturală a lucrurilor.

Alegeți și credeți

Simplificând, putem rezuma astfel: alegeți ce vă doriți și credeți că veți obține respectivul lucru. Reamintiți-vă, subconștientul vostru este conectat la computerul principal sau Subconștientul Universal. Prin urmare, mintea voastră este organizată astfel: decideți ce vă doriți și credeți în capacitatea voastră de a obține respectivul lucru, iar subconștientul vostru se va îngriji de tot ceea ce trebuie făcut pentru ca acest lucru să se producă. Este foarte simplu. Problema este că noi suntem induși în eroare de simplitatea acestui proces. Suntem condiționați să credem că viața este mult mai complicată decât atât. Repet, ideea că este dificil sau complicat să creați ceea ce vă doriți este doar un alt sistem de crezuri limitator.

Nu puteți începe până când nu știți ceea ce vă doriți. Așadar, dacă nu sunteți siguri, vă recomand insistent să aveți încredere în intuiția voastră. Ascultați-vă intuiția, și ea o să vă îndrume.

Dacă vă e greu să vă decideți asupra unui răspuns, iată un indiciu care vă poate ajuta. Poate că v-ați dezobișnuit să gândiți cu creierul vostru, într-atât încât atunci când v-ați întrebat „Ce doresc eu?" v-ați blocat. Dacă vă puneți întrebarea în modul următor, starea voastră s-ar putea schimba. Întrebați-vă „Ce mi-ar plăcea să văd că se produce"? În felul acesta, s-ar putea să vă fie mai ușor. Când vă exprimați astfel, subconștientul vostru nu se va simți amenințat de o schimbare iminentă. Nu va mai

exista un pas atât de mare între ceea ce v-ar plăcea să se producă şi ceea ce doriţi. Acest lucru, la rândul său, vă poate pregăti pentru marea întrebare, şi anume: „Ce pot să fac pentru a face respectivul lucru să se producă"?

Important este să alegeţi *ceva*. Să începeţi. Dacă aţi ales „greşit", veţi descoperi aceasta şi puteţi face corecţii. Dar trebuie să fiţi specifici.

Afirmaţi lucrul specific, ce doriţi să fiţi, să faceţi şi să aveţi. De îndată ce aţi luat decizia, subconştientul vostru va trece de la teorie la practică şi vă va susţine în ceea ce vă doriţi.

Încercaţi-vă şansele cu o idee nouă

Acţiunea impulsivă nu vă măreşte puterea. Puterea vine atunci când ştiţi ce vă doriţi şi luaţi o decizie. Nu trebuie decât să învăţaţi să aveţi încredere în voi înşivă. Când învăţaţi să aveţi încredere în voi, veţi începe să vă ascultaţi, chiar dacă primele impresii par să fie nebuneşti sau bizare.

Aşa trebuie să apară la început gândirea originală. Aşadar, încercaţi-vă şansele şi, în minte, întoarceţi pe toate părţile o idee nouă. Jucaţi-vă cu ea, şi veţi descoperi că este fascinantă.

O idee măruntă poate produce lucrurile cele mai importante şi mai pline de înţeles din viaţa voastră.

Mulţi dintre noi ne petrecem întreaga viaţă aşteptând ca vaporul nostru să intre în port. Dacă el apare, suntem prea speriaţi pentru a-l descărca. Senzaţia că viaţa trece pe lângă noi este o senzaţie foarte reală pentru majoritatea dintre noi. În anumite momente din viaţa noastră, cu toţii am experimentat sentimentul că lumea îşi vede de drum fără implicarea noastră şi că va continua să o facă şi după ce noi nu vom mai fi.

În încercarea disperată de a ne arunca din nou în curentul vieţii, de multe ori stabilim scopuri în grabă, insuficient definite. Cel mai adesea, aceste aşa-numite scopuri nu sunt aşternute pe hârtie, ci doar plutesc în capetele noastre ca idei vagi.

Noi nu am acceptat la nivelul subconştientului că *deja* avem ceea ce ne dorim. Se cuvine să urmăm sfatul pescăruşului Jonathan Livingston, care spunea:

„Modul de a ajunge acolo este să ştii că deja ai ajuns".

Paradoxul este că noi trebuie să acceptăm că avem un lucru înainte de a-l avea efectiv. Vedeţi voi, în unica Minte Universală acest lucru este deja o realitate.

Acceptându-l, îl aducem de pe tărâmul Minţii Universale în realitatea fizică.

Permiteţi deschiderea unui nou canal

Important este ca, după ce aţi acceptat că tot ce vă doriţi este al vostru, să vă eliberaţi dorinţa fără să aveţi aşteptări. Aşteptările se referă la modul exact în care gândiţi că scopul vostru trebuie să ajungă la voi.

Acceptaţi doar că ceea ce vă doriţi este al vostru. Reţineţi, *indiferent ce vă doriţi, şi obiectul dorinţei voastre vă doreşte pe voi.* Dar aveţi grijă cu aşteptările.

Nu vă blocaţi într-un singur canal, indiferent dacă este vorba de un loc, o persoană sau un lucru care credeţi că va fi canalul pentru manifestarea dorinţei voastre. Permiteţi deschiderea tuturor canalelor. Nu blocaţi niciodată niciun canal.

Când acceptaţi ceea ce alegeţi să experimentaţi, forţele din univers şi dorinţa voastră devin realitate.

Îmi dau seama că acest lucru poate să nu fie atât de simplu de înţeles, dar acesta este modul în care funcţionează Mintea Universală.

Fără o imagine clară despre ceea ce vă doriţi, veţi rătăci fără scop şi direcţie, şi vă veţi agăţa de toate lucrurile mărunte care se întâmplă în viaţa voastră. Dacă cineva vă închide uşa în nas, acest lucru devine o catastrofă. Când aveţi în minte imaginea completă, tot ceea ce vi se întâmplă în viaţă vă va ajuta să ajungeţi acolo unde vreţi să ajungeţi.

Renunțați la crezurile despre cum ar trebui să fie lucrurile

Odată ce ați stabilit unde vreți să ajungeți, trebuie să renunțați la tot ceea ce știți despre cum se ajunge acolo. Asta nu înseamnă că nu trebuie să acționați. Din păcate, bazându-ne pe experiența noastră trecută în rezolvarea problemelor, tindem să abordăm lucrurile în același mod în care le abordăm de ani de zile. Dar Inteligența Creatoare știe întotdeauna modul perfect pentru a face ca dorințele noastre să devină realitate. Ea ne va ghida, cu condiția să renunțăm la vechile noastre crezuri despre cum ar trebui să fie lucrurile. E o mișcare în interiorul Sinelui Superior. Cu alte cuvinte, mulțumirea din viața noastră este de fapt abilitatea noastră de a renunța la ideile noastre despre cum ar trebui să fie lucrurile înainte de a le experimenta. Când suntem capabili să renunțăm la ideile și conceptele noastre despre cum trebuie să se întâmple lucrurile pentru ca noi să fim fericiți, vom putea să participăm la viață fără să ne fie frică.

Devenim nefericiți doar atunci când conceptele sau imaginile noastre despre cum ar trebui să fie viața noastră nu se potrivesc cu modul în care este viața în realitate.

Când renunțăm la crezurile noastre despre cum ar trebui să fie lucrurile, suntem capabili să primim, prin intuiția noastră, idei referitoare la ce să facem, unde să mergem, pe cine să întâlnim și pe cine să aducem în viața noastră. Când am luat decizia cu privire la unde vrem să fim și unde vrem să ajungem, tot ce vom face ne va sprijini să ajungem acolo.

Ideea despre relativitate i-a venit lui Einstein în pat, în timp ce era bolnav. Și ideile voastre pot să vină la voi în orice moment, dacă sunteți deschiși, receptivi și pregătiți să le primiți.

Rețineți că dorința ori scopul vostru este mai mare decât orice obstacol care poate să apară în momentul respectiv. Esențial este să nu vă agățați de ceea ce se întâmplă în prezent, fiindcă tot ce vi se întâmplă va servi în cele din urmă scopului vostru de a ajunge acolo unde vreți să ajungeți.

CAPITOLUL XI

Modul corect de a acționa vă va fi dezvăluit

Fiți conștienți de faptul că întotdeauna vom fi atrași către situația sau persoana de care avem nevoie, în orice moment, pentru a învăța orice lecție pe care este necesar să o învățăm. Lucrul cel mai important este să învățăm lecția rapid, să ne eliberăm de ea, și să mergem mai departe.

Nu există niciun lucru care să vă fie refuzat decât dacă vi-l refuzați voi înșivă. Lucrul pe care-l doriți este deja al vostru, dar până acum ar fi trebuit să știți deja asta. Dacă există vreo barieră între voi și ceea ce vă doriți, acea barieră vă va fi dezvăluită și veți fi capabili să o desființați. Tot ceea ce aveți nevoie să știți pentru a ajunge acolo unde vreți să ajungeți vă va fi dezvăluit. Voi puneți în mișcare forțele din interiorul vostru atunci când luați decizia referitor la care va fi scopul vostru final. Așadar, permiteți ca tot ceea ce aveți nevoie să știți să vină din subconștientul vostru în mintea conștientă. Modul corect de a acționa vă este întotdeauna dezvăluit dacă veți avea încredere în propria voastră judecată.

Studiile privind comportamentul uman arată că oamenii tind să caute mediile unde se simt confortabil. Odată ce atitudinile unui individ se dezvoltă, acel individ va găsi un mediu în care atitudinile și crezurile sale sunt acceptate, iar sistemul de crezuri curent este consolidat. Aceasta înseamnă că dacă noi nu luăm o decizie conștientă de a schimba ceea ce nu merge în viața noastră, vom rămâne în același mediu mental în care trăim de ani de zile.

Este necesar să ne învingem frica de schimbare

Dacă crezurile noastre limitatoare ne provoacă durere și suferință, atunci de ce nu le schimbăm? De ce nu am făcut ceea ce trebuia făcut pentru a avea exact tipul de viață pe care-l dorim? Din cauză că am fost programați să ne fie frică de schimbare. Suntem dependenți de certitudine. *Preferăm să fim nefericiți decât să riscăm să fim fericiți și mulțumiți.*

Suntem programaţi să căutăm întotdeauna siguranţa şi supravieţuirea, şi totodată suntem programaţi să ne fie frică de necunoscut.

Luarea unei decizii spune ceva despre voi. La fel de adevărat este că, şi faptul de a nu lua o decizie spune ceva despre voi. Aşadar, nu vă agăţaţi de capătul pendulului care oscilează în stânga şi dreapta, între „da" şi „nu". Dacă vă permiteţi să intraţi într-un asemenea conflict înseamnă că evitaţi schimbarea. Şi, aşa cum se întâmplă cu orice obsesie, conflictul excesiv maschează ceva mai profund.

Oscilarea între „da" şi „nu" în cadrul acestui conflict nu face decât să vă distragă atenţia şi să vă ţină preocupaţi, ca să nu vă concentraţi asupra altui lucru. Acest alt lucru este de obicei „Ce vor spune ei?" sau „Ce se întâmplă dacă greşesc"? Schimbarea implică abordarea necunoscutului. Ea presupune faptul de a trece de la familiar la nefamiliar şi presupune riscuri.

Dacă v-aţi schimba slujba astăzi, cum v-aţi simţi? Să presupunem că tocmai v-aţi luat o slujbă cu un salariu mare, cu mai multe şanse de avansare şi condiţii de lucru mai bune.

Chiar şi aşa, nu ar exista anumite dubii, temeri, nervozitate şi insecuritate cu privire la respectiva schimbare?

Cel mai probabil că da. Vedeţi voi, chiar dacă schimbarea este pozitivă, tot avem anxietăţi.

Diferenţa dintre oamenii de succes şi cei lipsiţi de succes

Diferenţa dintre oamenii de succes şi cei cărora le lipseşte succesul este modul în care abordează schimbarea. Oamenii de succes au şi ei anxietăţi, dar ele nu-i imobilizează. Oamenii lipsiţi de succes îi permit anxietăţii să-i imobilizeze.

Oamenii de succes încă mai au anxietăţi, dar le recanalizează, transformându-le în creativitate. Începeţi să priviţi schimbarea ca pe un prieten în loc să o consideraţi un duşman. Luaţi-o cu voi şi lăsaţi-o să lucreze *pentru* voi, nu *împotriva* voastră.

CAPITOLUL XI

Fiecare dintre noi urcă pe scara vieții. Și fiecare treaptă a acestei scări aduce noi oportunități și noi obstacole.

Poate că sunteți familiarizați cu „Principul lui Peter", care spune că, până la urmă, fiecare dintre noi avansează până la nivelul de incompetență propriu, apoi rămânem acolo din cauză că nu mai avem capacitatea de a continua. Eu nu cred că acest lucru este adevărat. Cred că rămânem blocați din cauză că ne e frică de schimbare, nu ne reevaluăm și nu ne reprogramăm pentru a ne adapta la schimbare. Pur și simplu rămânem unde suntem, un pic mai sus decât capetele noastre. Principiul lui Peter afirmă, în mod indirect, că noi am avea abilități limitate.

Adevărul este că noi încetăm să ne mai dezvoltăm abilitățile din cauză că ne este frică de schimbare.

Nu putem să cunoaștem un lucru înainte de vreme

În procesul dezvoltării personale veți face multe greșeli. Ați fost programați încă din copilărie să fiți atenți la greșelile voastre. Ați fost învățați să vă concentrați asupra a ceea ce nu este, a ceea ce ar trebui să fie și a ceea ce ar fi putut să fie. Am fost educați să ne formăm un sistem de crezuri care spune că trebuie să ne judecăm în permanență, să ne evaluăm și să vedem dacă facem lucrurile „bine". Și sfârșim prin a ne judeca atât de dur încât nu mai producem rezultate fiindcă ne este frică să nu greșim.

Cu toții am fost învățați să ne fie frică de necunoscut, astfel că începem să ne facem griji pentru ceea ce se va întâmpla peste două săptămâni, peste două luni sau peste doi ani, în loc să ne concentrăm asupra a *ceea ce este*. Suntem tot timpul în căutare de certitudini, și dacă nu avem certitudini, nu ne mișcăm.

Ne permitem să fim imobilizați.

Acest lucru se întâmplă din cauză că nu ne place necunoscutul. Dar adevărul este că, indiferent ce am face, întotdeauna va exista necunoscut. Și nu avem cum să cunoaștem un lucru înainte de a-l experimenta.

Nu e rău să greşeşti

Se cuvine să priviţi în faţă următorul adevăr: nu există niciun fel de certitudine între leagăn şi mormânt. Singura certitudine pe care o avem este abilitatea noastră de a crea şi de a produce rezultate. Dacă nu ne blocăm în crezul că nu trebuie să greşim, incertitudinea nu constituie o problemă. În ceea ce mă priveşte, am făcut foarte multe greşeli în viaţă. Unele dintre ele de proporţii. Dar asta face parte din procesul dezvoltării personale. Plănuiesc să fac multe alte greşeli, şi sunt sigur că unele dintre ele vor fi la scară şi mai mare.

Este benefic să conştientizăm că un avion greşeşte 90% din timp. Să analizăm acest lucru. Dacă sunteţi capabili să înţelegeţi că puteţi să parcurgeţi cu un avion distanţa dintre New York şi Londra, chiar dacă greşiţi 90% din timp, poate că veţi fi mai puţin critici cu voi înşivă. Poate că v-aţi permite să greşiţi. Un vas cu pânze nu poate să ajungă la destinaţie mergând în linie dreaptă. El trebuie să meargă în zigzag. Aşadar, în privinţa direcţiei exacte, el greşeşte tot timpul. Important la un avion sau la un vas cu pânze este că *greşelile se anulează reciproc.*

Personalităţile sănătoase învaţă să se corecteze

Învăţaţi acest mare secret al vieţii – că viaţa înseamnă să faci corecţii. Problema este că majoritatea oamenilor sunt foarte sensibili când e vorba să fie corectaţi. Modul în care reacţionăm la corecţii reflectă stima noastră de sine.

Dacă vă examinaţi viaţa, veţi vedea că în tot ceea ce vi s-a întâmplat a existat de obicei un semnal de alarmă, dar voi aţi întârziat până în ultimul minut pentru a vă corecta. Probabil că v-a fost frică să nu cumva să greşiţi, să vă înşelaţi, să pierdeţi aprobarea cuiva ori să vă faceţi de râs. În mare parte, eşecul nu este rezultatul lipsei noastre de abilitate, ci un produs al refuzului nostru de a observa, a evalua şi a acţiona corect la semnalele

de alarmă ale unei situații date – *înainte ca situația să scape de sub control*. În esență, nu suntem cu nimic diferiți de un avion. A greși înseamnă a nu urma traseul corect. Important nu este că ne-am abătut de la traseu, ci dacă facem corecția care trebuie făcută.

Cei mai mulți dintre noi nu facem corecțiile fiindcă suntem prea ocupați să ne protejăm eurile. Majoritatea insucceselor din viață se produc din cauză că oamenii se justifică și se protejează în loc să se corecteze. Dorința noastră de a nu greși și de a nu ne corecta este principala sursă a eșecurilor noastre. Oamenii de succes sunt asemeni unui avion. Ei sunt dispuși să trăiască greșind și sunt dispuși să se corecteze. În mare parte, problemele cu care ne confruntăm apar din cauză că așteptăm până în ultima clipă pentru a face ceea ce trebuie făcut. Ceea ce obțineți în urma eșecului este experiența că ceva este în neregulă cu voi. Ei bine, nu este adevărat că ceva este în neregulă cu voi.

Nu vă puteți îmbunătăți SINELE

Nu puteți să îmbunătățiți faptul că *sunteți cine sunteți* – eul vostru real sau Sinele vostru Superior, care este perfect din punct de vedere spiritual. Însă puteți să vă îmbunătățiți performanțele. Prin ignoranță, veți face greșeli. Ei, și ce-i cu asta! Nu trebuie decât să le corectați. Reamintiți-vă, voi nu sunteți rezultatele voastre. Învățați să vă detașați de ceea ce aveți și de ceea ce faceți. Asigurați-vă că acest lucru vă este clar, altfel veți suferi pentru tot restul vieții. Responsabilitatea voastră este să vă corectați de fiecare dată când vă abateți de la traseu, fiindcă, oricât v-ați strădui, veți fi pe alături cea mai mare parte din timp.

Oamenii de succes sunt oamenii care sunt în mod constant ocupați să facă lucruri pe care nu știu sigur cum să le facă. Și tocmai aceasta este aventura pentru ei. Ei nu știu ce le rezervă viitorul. Tot ce știu este că s-au angajat pe un drum, și vor face tot ce trebuie pentru a face pasul următor, care o să-i ducă spre

următorul pas, şi tot aşa. Oamenii lipsiţi de succes nu fac decât să trăiască intimidaţi şi imobilizaţi de frica de a descoperi că s-au înşelat sau au greşit.

Luaţi, o dată pentru totdeauna, decizia de a nu fi unul dintre aceşti oameni. Examinaţi eşecurile pe care le-aţi avut în viaţă, şi observaţi cum aţi fost mai preocupaţi să procedaţi corect, să faceţi impresie bună, să vă protejaţi şi să nu greşiţi decât să faceţi o corecţie. V-aţi însuşit cumva concepţia că tot ceea ce trebuie să facem este să ajungem în punctul în care vom fi suficient de deştepţi încât să nu mai greşim. Ceea ce vreau să vă spun este că opţiunea aceasta pur şi simplu nu vă este disponibilă. E ca şi cum aţi încerca să mâncaţi o dată pentru totdeauna. Aşa ceva e imposibil.

Cu cât veţi avea mai mult succes, cu atât veţi face mai multe greşeli. Numai oamenii care nu fac nimic nu greşesc. În loc să înceapă şi să se angajeze pe un anumit drum, ei îşi permit să fie imobilizaţi.

Se gândesc că atât timp cât nu fac nimic, sunt în siguranţă. Chiar dacă acest lucru poate să fie adevărat, preţul pe care îl plătesc – cel de a nu-şi realiza visurile – este mult prea mare.

E timpul să renunţăm la speranţă!

În acest punct, trebuie să renunţăm la speranţă. Noi spunem lucruri de genul „Sper ca lucrul ăsta să meargă, „Sper că voi avea suficient de mulţi bani", „Sper că ei îmi vor cumpăra produsele", „Sper că lucrurile se vor îmbunătăţi". Sperăm că cineva ne va salva, va avea grijă de noi, ne va schimba viaţa, ne va face fericiţi şi ne va aduce ceea ce ne dorim. Sperăm şi aşteptăm, dar nu se întâmplă nimic. Trebuie să renunţăm la speranţă.

Speranţa este iluzia subtilă referitor la ceea ce s-ar putea să apară într-o zi. Este important să acceptaţi ceea ce vă doriţi şi să acceptaţi la timpul prezent – că lucrul respectiv este deja al vostru chiar acum.

Nu folosiți cuvinte precum *speranță, poate, mâine* sau *în curând*. Folosiți cuvântul ACUM. Speranța, atât de prețuită de mulți, nu are niciun fel de valoare sau semnificație pentru o persoană conștientă.

Examinați acest lucru în cazul vostru, și observați cum speranța este o iluzie care vă creează exact sentimentul de disperare și singurătate pe care cu toții încercăm să-l evităm. Observați, totodată, cum ea cauzează frica de a nu vă atinge scopul.

Noi suntem prizonierii speranței

Noi devenim prizonierii speranței noastre.

Speranța perpetuează suferința.

Speranța este așteptarea că ceva aflat în afara noastră, ceva sau cineva din exterior, va veni să ne salveze, și că apoi vom trăi fericiți până la adânci bătrânețe. Și acest sâmbure de speranță ne susține să trecem de la o dezamăgire la alta, fiindcă ne împiedică să ne asumăm responsabilități și să trecem la acțiune.

La început, să renunți la speranță poate fi o experiență dificilă, fiindcă dacă noi credem că nu mai există speranță, gândim „Cum voi supraviețui"? Dar adevărul este că nimic sau nimeni din exteriorul nostru nu ne va salva.

La început, acest adevăr este dificil de acceptat, dar după ce îl acceptăm, ceva interesant începe să se producă. Simțim o eliberare. În sfârșit, am renunțat să mai așteptăm pe cineva sau ceva care oricum nu ar fi apărut.

Odată ce renunțăm la speranță și încetăm să cerem unei surse din exterior să ne dea ceva ce nu ne poate da, se produce o mutație dinamică în relația noastră cu Viața.

Începem să alegem evoluția în locul eschivării, și devenim responsabili de calitatea vieții noastre. Atât timp cât credem în speranță, vom fi prizonierii propriei speranțe.

Doar când devenim *lipsiți de speranță* ne vom asuma responsabilitatea propriei vieți.

Renunțați la speranță, și acționați

Vrem să ne antrenăm pentru a renunța la speranță și a trece la acțiune. Singurul mod prin care veți descoperi cu siguranță ceea ce este bine pentru voi este să treceți la acțiune. Puteți să vă gândiți la ceea ce vă doriți, puteți să faceți speculații în legătură cu dorința voastră, puteți să strângeți toate datele și puteți să cântăriți posibilitățile pentru tot restul vieții, dar nu veți ști niciodată sigur până când nu veți *face* lucrul respectiv, până când nu treceți la acțiune.

Pornirea este uneori dificilă. Intervine Legea Inerției. Orice obiect în repaus consumă o cantitate mai mare de energie pentru a fi deplasat decât atunci când se află deja în mișcare. Repet, cel mai bun sfat pe care vi-l pot da este să *faceți ceva*. Luați o decizie, chiar dacă este decizia „greșită". Indiferent ce veți face, va fi mai bine decât să stați și să sperați ca lucrurile să se îmbunătățească.

Odată ce i-ați spus subconștientului că ați făcut tot ce puteați face, aveți încredere că el se va îngriji de restul. El știe ce să facă, întrucât este conectat la Subconștientul Universal. Începeți prin a ști că deja ați ajuns acolo unde doriți să ajungeți, că la nivelul lui A FI deja aveți tot ce vă este necesar. Deja aveți succes. Deja sunteți sănătoși. Deja sunteți bogați.

Trăiți-vă viziunea, experimentați iubirea necondiționată și bucurați-vă de măreția propriei ființe.

De câte ori vi s-a spus că puteți face totul sau că puteți avea totul? Și totuși, în timp ce voi citiți aceste cuvinte, o voce slabă din mintea voastră spune „În cazul meu este diferit. Nu pot. Nu sunt capabil. Este prea dificil. Îmi este frică. Ce vor spune ceilalți? Ce se întâmplă dacă nu merge? Ce se întâmplă dacă fac o greșeală"? Este aceeași voce slabă care v-a împiedicat să vă realizați cele mai intime dorințe. Nu trebuie să ascultați această voce. Ea nu vă reprezintă. Nu este Sinele vostru Real. Prin ea se exprimă egoul vostru și condiționările voastre din trecut. E vechea bandă care se derulează la nesfârșit. Luați o decizie conștientă de a programa

gânduri noi, idei şi crezuri noi. Voi sunteţi cei care deţin controlul. Voi sunteţi cei care puteţi alege ceea ce vreţi să gândiţi şi ceea ce vreţi să credeţi.

Totul funcţionează pe baza acceptării

Am condus cândva un birou de vânzări, iar unul dintre agenţii comerciali care lucrau pentru mine îşi formase obiceiul să se ducă la automatul de acolo şi să vadă dacă găsea ceva în cutia pentru monede. Dacă găsea, spunea „Asta e ziua mea norocoasă", şi în ziua respectivă chiar vindea excelent! M-am prins de şmecherie, şi din când în când îi puneam mărunţiş în această cutie. Vedeţi voi, crezul lui era că banii de acolo îl făceau să aibă o zi norocoasă.

Crezurile creează totul. Atunci când aveţi un crez înseamnă că aveţi credinţă. Credinţa este convingerea absolută că gândurile tale devin realitatea ta.

Că energia pe care o depui se reflectă în rezultatele pe care le obţii.

Credinţa înseamnă să ştii că tot ce faci va funcţiona dacă tu crezi că va funcţiona.

Totul funcţionează pe baza acceptării noastre.

Nu există limite

Dacă practicaţi în mod regulat principiile din această carte, ele vă vor permite să fiţi mai puternici decât sistemul vostru de crezuri.

Atunci veţi produce rezultate care vă vor da un nou sistem de crezuri ce vă va permite să creşteţi şi mai mult!

Nu există limite. Singura limită este cea din mintea noastră.

Aţi condus vreodată maşină cu frâna de mână trasă?

Frâna de mână reprezintă frica, anxietatea, amânarea şi o slabă stimă de sine.

Adevărul este că puteți ajunge acolo unde doriți și cu toate aceste crezuri limitatoare, așa cum puteți ajunge unde doriți cu frâna de mână trasă.

Însă este mult mai ușor să eliberați această frână. Este mult mai ușor să ajungeți acolo unde doriți dacă vă eliberați de tot ce nu vă ajută să obțineți ceea ce vă doriți.

Deja sunteți treaz 16 până la 18 ore pe zi. Deja lucrați între 8 și 12 ore pe zi, și deja vă autodisciplinați.

De ce să nu vă acordați doar câteva minute pe zi și să lucrați la strategia voastră pentru a obține banii pe care-i doriți, relațiile pe care le doriți, sănătatea pe care o doriți, cariera pe care o doriți și afacerea pe care o doriți?

Doar câteva minute pe zi în care să aplicați principiile din această carte vor transforma total calitatea vieții voastre.

Nu ați obosit să tot lăsați circumstanțele să vă spună cine sunteți? Nu ați obosit ca oamenii să vă tot spună ce puteți face și ce nu puteți face, sau ce s-ar cuveni ori trebuie să faceți?

Poate că ați crescut într-un mediu care v-a învățat limitarea, care v-a scos în evidență erorile și v-a luat în râs atunci când ați greșit. Cu toate acestea, eu știu că în interiorul vostru există ceva care vă spune că puteți crea viața pe care v-o doriți.

Puteți avea totul.

Prin aceste pagini vi se reamintește, o dată în plus, că aveți abilitatea intrinsecă de a vă crea viața pe care v-o doriți. Acesta este destinul vostru.

Țineți minte, puteți avea tot ce vă doriți dacă renunțați la crezul că nu puteți avea acel lucru.

E timpul să ni se facă lehamite de atâta lehamite.

Permiteți-vă să treceți dincolo de gândirea pozitivă.

Permiteți-vă să vă asumați riscuri și să faceți greșeli. Programați-vă visurile în subconștient, apoi spuneți „da" Vieții, și veți descoperi că și Viața vă spune „da" vouă!

Ați fost programați în sensul că a vedea înseamnă a crede, dar acum știți că *a crede înseamnă a vedea.*

CAPITOLUL XI

Dacă voi credeți în ceva cu o credință absolută, veți vedea respectivul lucru manifestat în viața voastră.

Dacă așteptați să deveniți ceva sau așteptați ca un anume lucru să se producă înainte ca voi să începeți să trăiți – de pildă, să atingeți o anumită vârstă, pensionarea, o anumită sumă de bani în bancă, realizarea unui scop, întâlnirea persoanei dorite – atunci existați într-o stare de așteptare perpetuă.

Nu ajungeți niciodată acolo, așa că nu veți începe niciodată să trăiți cu adevărat.

Ceea ce probabil îi sperie cel mai mult pe bolnavii incurabili este realizarea faptului că nu au trăit niciodată viața pe care și-au dorit-o, și acum nu mai au timp.

Singurul moment pe care îl avem este ACUM, și timpul se scurge pentru fiecare dintre noi. Întrebarea este „Ce vom face cu timpul care ne-a rămas"?

Acesta este momentul cel mai important din viața voastră, și poate fi și cel mai minunat.

CAPITOLUL XII

CEL MAI MARE OBSTACOL ÎN CALEA FERICIRII ŞI CUM POATE FI DEPĂŞIT

Viaţa noastră este o înşiruire de momente în timp. De multe ori ne aflăm în nefericirea noastră şi încercăm să îmbunătăţim un moment viitor. Problema este că acel moment se află acolo unde noi creăm ceea ce numim „viitorul" nostru.

Majoritatea oamenilor privesc spre viitor pentru a găsi acolo plăcere şi un sentiment de mulţumire, însă foarte puţini îl trăiesc ACUM. Şi totuşi, ACUM este singurul timp care există. Ceea ce sunteţi, trăiţi, gândiţi şi simţiţi *în momentul prezent* va determina fericirea voastră. Şi determină cantitatea de timp pe care o veţi cheltui făcându-vă griji în legătură cu viitorul.

Punctul vostru de Forţă

Gândiţi-vă la momentul prezent ca la Punctul vostru de Forţă, fiindcă el este singurul punct în care vă puteţi exercita forţa pe deplin. Pentru cei mai mulţi dintre noi, momentul prezent există doar ca un concept mental. Dacă există un asemenea loc unde se întâlnesc toate forţele din univers, cum ştim noi că acesta este *momentul prezent*?

Ce dovezi avem că acest lucru este adevărat?

Gândiţi-vă la următorul lucru: toate speranţele voastre legate de viitor şi chiar amintirile voastre despre trecut se pot desfăşura doar în momentul prezent.

Momentul prezent este acel punct în care toate se întâlnesc.

Când începe viaţa? Când se sfârşeşte ea? Când se produc cauza şi efectul? Când ne confruntăm cu toate provocările?

Când se ivesc problemele şi când sunt ele rezolvate?

Când simţim suferinţa? Când ne vindecăm?

Toate acestea se întâmplă în momentul prezent.

Noi am fost învăţaţi că aceste momente sunt separate unul de altul, însă în realitate toate se petrec în ACUM.

Indiferent ce se întâmplă în viaţă, întotdeauna se întâmplă *acum*, şi *acum*, şi *acum* – întotdeauna în momentul prezent.

Nimic nu se petrece în alt moment decât în ACUM

Nimic, niciodată, nu s-a întâmplat în trecut – s-a întâmplat Acum.

Nimic nu se va întâmpla vreodată în viitor – se va întâmpla Acum.

Când vă gândiţi la trecut, el este stocat în mintea voastră ca un fost *acum*.

Şi, când reflectaţi la trecut, când faceţi acest lucru?

Îl faceţi acum!

Când viitorul vine - vine *acum*. Şi, când vă gândiţi la viitor, în ce moment faceţi acest lucru? Îl faceţi *acum*!

Trecutul şi viitorul nu au, niciunul, o realitate proprie.

Realitatea fiecăruia este „împrumutată" de la *acum*.

Timpul viitor este ceva nesănătos pentru minte

Ideologii precum comunismul, socialismul sau orice alt tip de „ism", ca şi sistemele de crezuri religioase rigide pornesc de la premisa că cel mai mare bine pentru toţi oamenii se află în viitor, când fericirea, împlinirea, egalitatea şi eliberarea vor fi atinse.

Adesea, mijloacele prin care se ajunge acolo presupun înrobirea, torturarea şi uciderea oamenilor în prezent pentru a se crea un viitor mai bun.

De exemplu, când comunismul era la putere, în Rusia şi China au fost asasinaţi cincizeci de milioane de oameni pentru

a construi o „lume mai bună". Iată un exemplu înfiorător despre cum un crez legat de viitor poate să creeze un iad în prezent.

Cum operează acest tipar în viața voastră? Întotdeauna încercați să ajungeți în alt loc decât cel în care vă aflați pentru a putea să fiți fericiți la final? Adevărul este că *toată nefericirea este cauzată de negarea prezentului*. Noi credem că problemele noastre şi nefericirea noastră sunt cauzate de situațiile cu care ne confruntăm în viață, însă adevărata problemă constă în atașamentul față de trecut şi viitor, şi în negarea lui *acum*.

Deci, în ultimă instanță, în viață există o singură problemă – să nu trăieşti în *acum*.

Nu poți să fii nefericit *şi* pe deplin prezent *acum*. Este imposibil să ai o problemă când atenția ta se concentrează pe *acum*. Când *trăieşti* în *acum*, fie rezolvi o situație, fie o accepți *acum*.

De fiecare dată când ai o problemă, înseamnă că perseverezi într-o situație fără să ai efectiv intenția sau posibilitatea de a acționa *acum*.

Răspunsurile vin în ACUM

Poate căutați răspunsuri la întrebările şi problemele voastre. Observați că uneori primiți răspunsul, dar de cele mai multe ori nu îl primiți. De ce? Fiindcă nu vă aflați în momentul prezent atunci când soseşte răspunsul!

De fiecare dată când mintea voastră este în afara momentului prezent, nu puteți primi răspunsul de care aveți nevoie de la Inteligența Superioară.

Răspunsul poate să vină în multe feluri şi oricând, dar el va veni întotdeauna în momentul prezent.

Dacă ne petrecem cea mai mare parte din timp regretând şi trăind în trecut sau făcându-ne griji în legătură cu viitorul, ne plasăm *în afara* momentului prezent, acolo unde se întâmplă tot ce e creator şi unde vin toate răspunsurile. Are vreun sens să doriți, să cereți, să tânjiți şi să vă rugați pentru lucrurile care

vă sunt cel mai aproape de suflet şi necesare în viaţa voastră, pentru ca apoi să nu acordaţi atenţie momentului în care apare răspunsul?

Punctul nostru de Forţă nu poate exista decât în *momentul prezent*. Pornind de la acest moment, facem ca materializarea să apară instantaneu sau mai târziu ca un eveniment complex. Fapt este că întreaga creaţie se petrece în *acum*.

Dacă înţelegem la modul absolut acest adevăr, vom avea la dispoziţie o rezervă nesecată de energie pe care o putem folosi.

Numai gândurile, atitudinile şi emoţiile noastre în acest moment au forţă. Nu ceea ce s-a întâmplat în trecut ne împiedică să trăim o viaţă fericită şi împlinită în prezent, ci legăturile strânse cu acel trecut, retrăind în momentul prezent traumele şi întâmplările dramatice de atunci. Când ne facem în permanenţă griji şi reexaminăm trecutul pentru a descoperi ce nu merge în prezent, consolidăm acelaşi proces de gândire care va crea exact lucrul de care încercăm să scăpăm.

Energia vibraţională a lui ACUM

Este necesar să înţelegeţi că în fiecare moment voi trimiteţi în afară o energie vibraţională prin gândurile voastre. Această energie vibraţională magnetizează şi atrage spre voi tot ce există. Dacă energia vibraţională pe care o trimiteţi în afară spune că nu aveţi ceea ce vă doriţi, veţi sfârşi prin a obţine exact asta – veţi avea ceea ce nu vă doriţi. Dacă acest lucru este adevărat (şi chiar este), ce poate fi mai avantajos decât să folosiţi acest moment pentru a trimite în afară o energie vibraţională sau un gând care se află în concordanţă cu ceea ce vă doriţi în viaţă?

Răspunsul este: *nimic nu este mai important!*

Mă refer aici la forţa CONCENTRĂRII.

Întrebaţi-vă aşa:

„Activez eu ceea ce doresc în acest moment sau mă concentrez pe ceva care nu mă lasă să obţin ceea ce îmi doresc"?

Energia se împleteşte cu DORINŢA. Tot ceea ce se opune acestei energii sau dorinţe creează o situaţie care ne împiedică să obţinem ceea ce ne dorim.

De ce ne e greu să trăim în ACUM

De ce mintea se opune în mod curent lui acum? Fiindcă mintea nu îşi poate păstra controlul în momentul prezent. Ea nu cunoaşte decât istoria voastră personală, trecutul vostru şi atitudinile mentale cumulative pe care le-aţi moştenit.

Pentru ca mintea să-şi păstreze controlul, trebuie să încerce în permanenţă să acopere momentul prezent cu singurul lucru pe care ea îl cunoaşte – trecutul.

Daţi-mi voie să vă întreb ceva – vă puteţi elibera de mintea voastră ori de câte ori vreţi? Ştiţi cum s-o opriţi în momentul prezent? Dacă vă concentraţi asupra trecutului ori viitorului, nu vă controlaţi mintea.

Nu vă folosiţi mintea; mintea voastră vă foloseşte pe voi. Cel mai probabil, nici măcar nu ştiţi că sunteţi sclavul ei. E ca şi cum aţi fi posedaţi fără să vă daţi seama.

Observaţi-vă gândul

Dacă vă e greu să trăiţi în ACUM, încercaţi următorul exerciţiu: liniştiţi-vă un pic şi pur şi simplu observaţi tendinţa obişnuită pe care o are mintea voastră de a fugi din acum.

Veţi observa că în general viitorul pare mai bun sau mai rău decât prezentul. Dacă viitorul imaginat pare mai bun, asta vă dă speranţă, plăcere şi anticipaţie.

Dacă pare mai rău, vă creează şi mai multă anxietate. Şi totuşi, ambele sunt doar iluzii.

Când faceţi acest exerciţiu, nu judecaţi şi nu analizaţi ceea ce observaţi. Urmăriţi doar gândul pe care îl aveţi – simţiţi emoţia, observaţi-vă reacţia – fiţi un observator mut. În felul acesta

veți reuși să vă concentrați asupra acelui moment. Când sunteți conștienți că nu sunteți prezenți, se întâmplă un fapt interesant – chiar SUNTEȚI prezenți!

Originea fricii

Dacă nu vă aruncați în gol de pe o stâncă, motivul nu e frica. Nu o faceți fiindcă ȘTIȚI că jos vă așteaptă un pericol iminent! Însă *condiția psihologică a fricii* nu este legată de niciun pericol *real și imediat*. Ea cunoaște multe forme – stinghereală, îngrijorare, anxietate, nervozitate, spaimă, fobie, teama de impas, teama de eșec, teama de a nu fi rănit ș.a.m.d.

Eliberarea de probleme

Când creați probleme, creați suferință. Dacă v-ați săturat să trăiți în suferință, tot ce trebuie să faceți este o alegere – o decizie simplă că, indiferent ce s-ar întâmpla, nu veți mai crea suferință încercând să trăiți în viitor sau în trecut.

Permiteți-mi să vă adresez două întrebări. Vă faceți griji aproape în permanență? Aveți multe gânduri legate de viitor care încep cu „ce-ar fi dacă"?

Dacă ați răspuns afirmativ, întrebați-vă ce „problemă" aveți chiar *acum*, nu mâine, nu peste cinci minute, ci chiar acum. Veți descoperi că nu aveți nicio problemă în momentul prezent.

Toate problemele voastre au legătură cu viitorul.

Așteptați ca viața voastră să înceapă? Cât din viață vă petreceți așteptând viitorul concediu, o slujbă mai bună, să se facă mare copilul vostru, să vină succesul, să faceți bani, să fiți cineva important și să ajungeți la iluminare spirituală?

Așteptarea este o stare de spirit. În esență, ea înseamnă că vă doriți viitorul. Nu vă doriți prezentul.

Există un conflict intern între voi aici și acum, unde nu vreți să fiți, și viitorul vostru proiectat, unde vreți să fiți.

Soluția este să spargem tiparul negării momentului prezent și al rezistenței din momentul prezent. Trebuie să învățăm să nu ne mai concentrăm atenția asupra trecutului și viitorului atunci când nu este necesar.

Dacă apare o situație de care trebuie să te ocupi *acum*, acțiunile tale vor fi clare și hotărâte *dacă ele decurg din conștientizarea momentului prezent*. Răspunsul tău nu va fi o reacție susținută de condiționarea trecută a minții tale, ci de conștientizarea intuitivă a respectivei situații în momentul prezent.

Fixarea de scopuri în ACUM

Pe parcursul cărții, am tot vorbit despre fixarea scopurilor. Este important să înțelegeți că nu e nimic rău în a vă strădui să vă îmbunătățiți viața. Greșit este să folosiți scopurile viitoare drept substitut pentru a trăi în ACUM.

Viața este o călătorie. Cât timp sunteți în această călătorie, vă este de ajutor să știți încotro vă îndreptați. Nu uitați însă că singurul lucru în ultimă instanță real care ține de călătoria voastră îl reprezintă pașii pe care îi faceți în momentul prezent.

Țelul vostru interior și țelul exterior

Călătoria voastră are un *țel exterior* și un *țel interior*. Țelul exterior este să ajungeți la scopul sau la destinația voastră – să realizați ceea ce vreți, să vă împliniți dorințele, lucru care, desigur, implică viitorul.

Însă dacă destinația voastră sau viitorul vostru vă captează atenția în asemenea măsură încât ele devin mai importante decât ceea ce se întâmplă acum, înseamnă că pierdeți complet din vedere țelul interior al călătoriei voastre.

Țelul interior nu are deloc de-a face cu UNDE mergeți sau CE faceți, însă este indisolubil legat de *acum*.

Nu are legătură cu viitorul.

Dacă nu înțelegeți care este țelul vostru interior, până la urmă nu veți reuși să vă realizați țelul exterior. Amintiți-vă mereu că țelul exterior este doar un joc pe care continuați să-l jucați pentru că vă place. De multe ori, pe parcurs, este posibil să dați greș – nu contează, cu condiția să vă corectați singuri.

În ultimă instanță, FIECARE țel exterior este sortit să „dea greș" mai devreme sau mai târziu, fiindcă în viață nimic nu este permanent.

Totul trebuie să se schimbe, mai devreme sau mai târziu.

Cu cât înțelegeți mai repede că țelul vostru exterior nu vă poate aduce o împlinire de durată, cu atât mai bine. Când ați conștientizat limitările țelului vostru exterior, puteți renunța la speranța nerealistă că el vă poate face fericiți. Și mai important încă, îl puteți pune în slujba țelului vostru interior.

Esențial este să vă instalați confortabil în ACUM și doar să faceți incursiuni în trecutul și viitorul vostru, atunci când este necesar. Dacă spuneți „da" momentului prezent și vă concentrați *pe ceea ce este*, veți observa cum viața începe deodată să lucreze pentru voi, în loc să lucreze împotriva voastră.

TRĂIȚI în momentul prezent, dar fiți conștienți că vă creați viitorul în acest moment. Ceea ce vă trebuie este un echilibru în gândire. Cu alte cuvinte, să trăiți în momentul prezent, dar să luați în calcul ceea ce vă doriți și să așteptați acel lucru.

Adevăratul izvor de bucurie

În timp ce trăim în momentul prezent, adevăratul izvor prin care să experimentăm bucuria este unul singur: să descoperim și să ne ocupăm de ceea ce ne face cea mai mare plăcere în orice moment al zilei, în fiecare zi.

A face lucrurile care ne plac cu adevărat este unica modalitate prin care vom simți că debordăm de bucurie și dragoste.

Ești cel mai creativ atunci când faci ceea ce îți place. Dacă te abandonezi bucuriei și entuziasmului și dai curs înclinațiilor tale

naturale, chiar dacă acea activitate nu e neapărat uşoară, dar îţi produce bucurie, îţi vei face cel mai mare bine ţie însuţi, celor din jur şi, în ultimă instanţă, omenirii.

Îndrăzneşte să fii diferit

Am discutat în cartea de faţă despre ideea de a alege ceea ce ne dorim şi de a ne urma visurile. Mulţi oameni nu fac ceea ce le place cu adevărat din cauză că se tem că modul lor de a face un lucru nu va fi suficient de bun sau nu va fi acceptat. Ei fac o comparaţie între ceea ce lor li se pare natural, firesc, şi ceea ce este considerat îndeobşte „normal". Acest proces de aliniere la standarde începe în şcoală.

Îmi amintesc cum, în clasa întâia, învăţătoarea ne-a pus să desenăm o pisică. Când am terminat, desenul meu a fost considerat aşa de prost, încât mi-a spus că nu am deloc talent artistic.

De atunci, nu am mai desenat nimic şi nu am participat la nicio formă de artă.

Poate că aţi decis că nu sunteţi în stare să pictaţi din cauză că vă comparaţi forma de artă cu o alta.

Adevărul este că dacă voi nu puteţi să pictaţi ca Van Gogh, nici Van Gogh nu e în stare să picteze ca voi.

Diferenţa este că Van Gogh a crezut în el şi în stilul lui de a picta. Aici e magia.

Nimeni de pe lumea asta nu poate să facă un lucru exact aşa cum îl faceţi voi. E valabil în afaceri, în artă şi în orice alt domeniu al vieţii.

Exprimarea personală a unui individ nu poate fi judecată comparând-o cu o alta.

Ceea ce voi produceţi, indiferent care ar fi lucrul care vă face să vă simţiţi vii şi vă produce bucurie, este modul vostru unic de exprimare.

Şi, probabil, este singurul lucru care vă va face cu adevărat fericiţi.

CAPITOLUL XII

Nefericita majoritate

Din păcate, cei mai mulți dintre noi ne petrecem zilele urmând și făcând ceea ce am ajuns să credem că trebuie să facem, și nu ceea ce ne place cu adevărat și care, tocmai din acest motiv, ne-ar aduce fericirea pe care o căutăm.

Oare ne putem aștepta să trăim o viață plină de bucurie și fericire dacă prima grijă pe care o avem dimineața, când ne trezim, este să ajungem la timp la o slujbă care nu ne place?

Dacă ne ocupăm zilele în proporție de *șaptezeci la sută* cu activități care nu ne aduc bucurie, entuziasm și dragoste, cele *treizeci de procente* rămase nu pot echilibra balanța.

Toate seminariile, cărțile, meditația și afirmațiile nu ne vor fi de niciun ajutor.

Totuși, cu cât petrecem mai mult timp făcând lucruri care nu ne plac cu adevărat, cu atât vom cheltui mai mulți bani pe alte lucruri, ca o compensație pentru nefericirea noastră din ce în ce mai mare. Și în final ajungem să fim și mai subjugați de slujba care nu ne place, pentru a ne putea plăti datoriile. Este un cerc vicios al autodistrugerii.

V-ați aflat vreodată într-o cameră cu mai mulți oameni nefericiți? Cum v-ați simțit stând acolo? Imaginați-vă acum ce efect au asupra planetei miliardele de oameni nefericiți. Din păcate, într-atât ne-am obișnuit cu această energie încât nici nu o mai observăm. Este ca un strat gros de melasă care acoperă totul, cu excepția câtorva pungi de bucurie, ici și colo.

Ceea ce nu înțelegem noi este că atunci când miliarde de oameni fac lucruri pe care de fapt nu vor să le facă, se creează nefericire. Această nefericire creează o energie colectivă care impregnează mediul înconjurător și provoacă la scară planetară pagube mai mari decât toate celelalte rele la un loc. E ca atunci când faci ulcer din cauza supărărilor.

Supărarea provoacă ulcerul, tot așa cum tristețea oamenilor are un efect negativ asupra mediului.

Sunt mulți oameni pe care îi preocupă mediul planetei. Ei vor să salveze fluviile, oceanele și pădurea. Toate acestea pot fi lucruri demne de laudă, însă eu afirm cu tărie că energia creată de atâția oameni nefericiți de pe planeta asta este mai nocivă pentru mediu *decât toate celelalte rele la un loc*.

Nu vom rezolva problemele mediului până nu rezolvăm problema *energiei nocive a tristeții*. Nu conștientizăm faptul că problemele mediului nostru fizic sunt create de energia negativă care se strânge de la miliardele de oameni nefericiți.

În loc să încercăm să curățăm mediul, este nevoie să curățăm gândirea și nefericirea oamenilor care reprezintă cauza problemelor de mediu.

S-ar putea ca altora să nu le placă

Ați citit de nenumărate ori în cartea de față *că toate schimbările vin din interior*. Încercarea de a schimba lucrurile printr-o abordare care pornește din exterior este întotdeauna sortită eșecului. La suprafață, poate părea egoist, dar ați înțeles deja că *nu putem schimba planeta decât dacă schimbăm fiecare om în parte*.

Când începeți să descoperiți și apoi să faceți lucrurile care vă bucură și vă entuziasmează, s-ar putea să aveți senzația că acest procedeu este unul egoist. Poate că vor fi persoane în jurul vostru care vor crede că sunteți egoiști, dar numai din cauză că nu sunt capabile să înțeleagă că lăsându-vă libertatea de a căuta lucrurile care vă aduc bucurie și entuziasm, le va fi și lor mai ușor să descopere și să se dedice activităților care le plac.

La început, dacă ai o familie, s-ar putea ca uneori faptul că faci lucrurile care îți aduc bucurie și entuziasm să constituie o provocare. Poți să ai senzația că nu ești practic sau că nu îți îndeplinești responsabilitățile. Subconștient, poți să te temi că de fapt îți pierzi timpul sau că te răsfeți în loc să ai grijă de familia ta. La început, echilibrul poate să fie delicat, dar după o vreme

vei fi mai fericit, iar timpul petrecut cu familia va avea o mai bună calitate. În plus, multe alte lucruri care trebuie făcute le vei face cu mai multă plăcere atunci când îți acorzi libertatea de a le face când crezi tu că e bine, în loc să le faci când crezi că trebuie să le faci.

Când faci ceea ce îți place şi te bucură cu adevărat, oamenii vor vedea imediat că eşti mult mai fericit şi că te bucuri mai mult de viață. Acest lucru le captează atenția şi, treptat, se vor molipsi şi ei. Rezumând, s-ar putea ca la început să întâmpini ceva rezistență din partea celor din jur. Dar ea va înceta pe măsură ce tu devii mai fericit şi te bucuri mai mult de fiecare zi.

Bucuria este contagioasă, şi îi va atrage pe oameni către tine. Când oamenii văd că nu e deloc rău să faci lucrurile care te bucură şi că este ceva creativ, nu distructiv, în scurt timp ei vor încerca să aplice acest proces şi în viața lor.

Cum descoperi care lucruri te bucură

Dacă nu eşti sigur ce te bucură cu adevărat, adresează-ți următoarele întrebări şi înregistrează răspunsurile:

Care sunt subiectele despre care îți place cel mai mult să citeşti?

Care programe de televiziune sau radio îți plac mai mult?

Care sunt genurile de filme pe care le preferi?

Care sunt hobby-urile tale şi cum îți place cel mai mult să-ți petreci timpul liber?

Ce tip de activități voluntare preferi?

Pe ce teme îți place să discuți cu prietenii?

Ce subiecte îți vin în minte în stările de reverie?

Care au fost locurile tale de muncă preferate?

Ce materii ți-au plăcut la şcoală?

Ce te enervează cel mai tare?

Când mâzgăleşti, ce desenezi cel mai des?

Dacă ai conduce lumea, ce schimbări ai face?
Ce genuri de oameni preferi?
Care sunt jucăriile tale preferate?
Cum ți-ai descrie crezurile politice?
Ce admiri cel mai mult în viață, și de ce?
Ce activități ți-au adus cel mai mare succes?
Cum ai vrea să-și amintească oamenii de tine când n-o să mai fii?
Dacă ai câștiga un milion de dolari, ce ai face cu ei?
Care sunt activitățile pe care crezi că ai putea să le faci bine, dar nu le-ai făcut până acum?

Analizează-ți răspunsurile. Există vreun comportament sau crez care apare în mai mult de un aspect al vieții tale? Ce informații vezi că s-au repetat și par să dezvăluie un tipar comportamental? Care sunt interesele tale pe termen lung?

Folosind aceste date, fă-ți un autoportret completând următoarele enunțuri:

Mă interesează cu precădere...
Cel mai mult cred în...
Cel mai mult pun preț pe...
Pot face bine următoarele...
Pentru a avea o viață bună, simt că e nevoie să...

În continuare, întreabă-te dacă slujba sau cariera de acum te ajută să realizezi lucrurile din aceste cinci enunțuri. Dacă răspunsul este afirmativ, probabil că te afli pe drumul cel bun.

Dacă intervine însă o voce sâcâitoare, înseamnă că nu îți satisfaci dorințele esențiale. În acest caz, e timpul să găsești ceva care să te mulțumească mai mult.

După cum vedeți, nu e chiar așa de greu să aflați ce lucruri vă aduc bucurie și entuziasm. În esență, nu trebuie decât să vă gândiți

la lucrurile la care visați, lucrurile despre care credeți că vă pot produce plăcere. După ce ați întocmit această listă, următorul pas este *să tăiați de pe listă lucrurile care sunt un subterfugiu de la ceea ce faceți în mod curent*. Există o mulțime de lucruri pe care le facem ca subterfugiu pentru a ieși din situațiile nefericite ce apar în viața noastră, iar *acestea nu sunt lucrurile care ne vor aduce cu adevărat bucuria și entuziasmul pe care le căutăm*.

Uneori facem lucruri care au motivații ascunse, iar noi credem că le facem fiindcă ne aduc bucurie, însă dacă de fapt urmărim motivația lor ascunsă, atunci nu le facem cu adevărat din plăcere. E ca și cum ai lucra într-un post pe care îl urăști pentru a obține un lucru pe care ți-l dorești. Deși până la un punct s-ar putea să meargă, în cele din urmă cele opt ore de nefericire vor fi foarte greu de compensat. Țineți minte că dacă lucrați la ceva care nu vă aduce bucurie, veți cheltui de două ori mai mulți bani încercând să vă cumpărați un pic de fericire, și astfel va trebui să munciți și mai mult la ceva care nu vă face plăcere.

Câte un pas o dată

A face lucrurile care te bucură nu este un pas mare; e ca și cum ți-ai da demisia de la locul de muncă și ți-ai petrece zilele stând sub un copac. Dacă procedăm așa, nu facem un lucru care ne place – e doar o evadare. E o mare diferență între a face lucrurile care chiar te bucură și a face lucruri pentru a evada dintr-un mod de viață care nu îți oferă satisfacții.

Secretul este să găsim, *în momentul prezent*, lucrurile care ne vor aduce cel mai mare entuziasm, și apoi să facem tot ce ne stă în putință pentru a da curs acelui entuziasm, fie și cât de puțin. În felul acesta se va declanșa o reacție în lanț care ne va oferi mai multe oportunități de a face ceea ce ne place să facem.

Cred că oamenilor le vine greu să se dedice lucrurilor care le plac pentru că încearcă să-și câștige existența și, în același timp, încearcă să facă ceea ce îi bucură.

Am observat că unul dintre primele lucruri de care ne temem îl reprezintă preocupările noastre financiare. De aceea trebuie să acționăm încetul cu încetul, să înaintăm puțin câte puțin, și să lăsăm lucrurile să se construiască treptat.

Eu însă vreau să vă spun ceva: de fiecare dată când m-am lăsat condus de bucurie, rezultatele s-au dovedit a fi extrem de benefice din punct de vedere financiar.

Când faci ceea ce îți place cu adevărat, oriunde ai ajunge urmând această cale, și chiar dacă lucrul respectiv se schimbă din când în când, detaliile se aranjează în așa fel încât să iasă bine.

Dacă încerci să aduni toate detaliile și să le analizezi până la epuizare, o să îți pierzi mințile, și tot nu găsești răspunsul potrivit. Dacă faci însă ceea ce îți produce bucurie și entuziasm, până la urmă ai să vezi că ai făcut ceea ce e mai bine pentru tine și pentru ceilalți.Tot ceea ce ne dorim așteaptă să fie revendicat de noi. Deja ați aflat că nu este necesar să cunoașteți detaliile sau modalitatea de a face un lucru. Tot ce trebuie să faceți este să vă concentrați asupra a ceea ce vă doriți.

Eu nu pot să vă scap de temeri și îndoieli, oricât de multe pagini aș scrie.

Trebuie să aveți încredere în voi și în Forța dinăuntrul vostru și să știți că toate se vor rezolva.

Cel mai mare obstacol în calea fericirii este să nu trăiești în momentul prezent și să nu faci ceea ce îți place. Soluția este să faci exact contrariul.

Dacă vă surprindeți concentrându-vă asupra trecutului sau viitorului, amintiți-vă că momentul prezent este singurul care există, concentrați-vă pe ceea ce este, și o să vedeți cum viața începe să lucreze pentru voi.

Dacă o să puneți tot atâta energie în a descoperi lucrurile care vă bucură câtă consumați ca să vă duceți la un serviciu care nu vă place, rezultatele pe care le veți obține vă vor determina să vă întrebați:

„Oare de ce am așteptat atât până să fac asta"?

CAPITOLUL XII

Un gând la final

Eu am ajuns să înțeleg că atunci când intrăm în această lume fiecare dintre noi avem câte două aripi.

Una este Aripa Puterii Infinite. Ea stabilește legătura între voi și univers. Fie că vă dați seama sau nu, această aripă bate pentru voi și vă susține douăzeci și patru de ore pe zi, trei sute șaizeci și cinci de zile pe an, de acum și până la sfârșitul veacurilor.

Cealaltă aripă este una pe care ați activat-o conștient. Este Aripa Acțiunii Personale. Iar această aripă trebuie să bată la fel de puternic ca și Aripa Puterii Infinite.

Când se întâmplă acest lucru înseamnă că, zburând, ați pătruns în lumea posibilităților nelimitate, unde totul și orice este posibil pentru voi.

Atunci, și numai atunci, veți fi înțeles cât de puternici sunteți de fapt și că aveți în voi tot ce vă trebuie pentru a înfăptui ceea ce vă doriți.

Așadar, dedicați-vă activităților care vă aduc bucurie, indiferent care ar fi ele, sub orice formă s-ar manifesta ele; lăsați-le să fie așa cum sunt; să vină așa cum vor ele să vină. Lăsați bucuria, entuziasmul și creativitatea voastră necenzurată să facă din voi imaginea Creatorului.

Căci crevasele și cutele de pe chipurile noastre ne arată nu vârsta, ci cât de mult am îndrăznit să fim sinceri cu noi înșine.

Îngăduiți-vă să faceți următorul pas chiar acum.

Un pas care trece Dincolo de Gândirea Pozitivă!